

Carita Kyllönen

"Tukkee ja kaikkee"

Pitkäaikaisten kävijöiden kokemuksia

Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnasta



Sairaanhoitaja (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijä: Kyllönen Carita

Työn nimi: ”Tukkee ja kaikkee”

Pitkäaikaisten kävijöiden kokemuksia Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnasta

Tutkintonimike: Sairaanhoidaja (AMK) Hoitotyön koulutusohjelma

Asiasanat: Kolmas sektori, vertaistuki, yhteisö ja yhteisöllisyys, syrjäytyneisyys

Kolmannen sektorin toiminta on yleishyödyllistä vapaaehtoistoimintaa. Mielenterveys- ja päihdehoitotyössä kolmannen sektorin merkitys on suuri sosiaalisen tuen antajana syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille. Terveystenhoitojärjestelmä tarvitsee kolmannen sektorin toimintaa tuekseen. Kajaanin Päiväkeskus ry on Kajaanilainen kolmannen sektorin toimija, joka auttaa syrjäytyneitä ja syrjäytymisvaarassa olevia Kainuulaisia ihmisiä arkisissa ongelmissa.

Opinnäytetyöni kiinnostuksen kohde on kolmannen sektorin toiminta mielenterveys- ja päihdehoitotyössä terveydenhuollon tukijana. Käsittelen asiaa Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijöiden kokemusten kautta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä kävijöiden kokemuksia Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnasta. Toimeksiantajalle opinnäytetyöni antaa kehittämisideoita, jotka tulevat suoraan kävijöiltä. Opinnäytetyöni tulokset kertovat myös kävijöiden mielipiteen Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan tarpeellisuudesta. Näitä tuloksia toimeksiantaja voi käyttää Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan tukemiseen ja kehittämiseen.

Aineiston keruu tapahtui teemahaastattelulla, jonka suoritin Kajaanin Päiväkeskus ry:n tiloissa keuhakuussa 2017. Haastatteluuni osallistui neljä Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijää, joista kolme oli miehiä ja yksi nainen. Yhdistävänä tekijänä heillä on aktiivinen osallistuminen Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnassa. Haastattelut analysoin litteroinnin jälkeen induktiivisella sisällönanalyysin menetelmällä.

Tulosten mukaan kävijät saavat Kajaanin Päiväkeskus ry:ltä taloudellista tukea, vertaistukea, sosiaalista tukea ja heillä on paikka minne mennä. Toiminnan tärkeys kuvastuu haastatteluissani ja myös näkyy yhteisön keskellä yhdessä tekemisellä. Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät ovat muokanneet paikasta omanlaisensa tiiviin yhteisön.

Kajaanin Päiväkeskus ry:llä tekemissäni haastatteluissa nousee esille kehittämis ehdotuksia haastateltavilta Kajaanin Päiväkeskus ry:lle. Ehdotuksia tuli toiminnalliseen kehittämiseen, tapahtumien järjestämiseen, iltatoiminnan kehittämiseen ja vertaistuen kehittämiseen. Ehdotukset tulevat kävijöiltä itseltään, joten niiden tarpeellisuus on todellista. Nämä olisivat hyviä aiheita opinnäytetöihin.

Abstract

Author: Kyllönen, Carita

Title of the Publication: "Support and Everything" - long-term clients' experiences from group activities organized by Kajaanin Päiväkeskus ry

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: Third sector, peer support, community and communality, exclusion

The third sector activities are non-profit and volunteer-based and support the services provided by the public health care system. In mental health and substance abuse prevention the third sector has an important role in the provision of social support for socially excluded persons and persons in danger of social exclusion. Kajaanin Päiväkeskus ry (Kajaani Day Centre) is a third-sector association which helps socially excluded people and people in danger of social exclusion in Kainuu with their everyday problems.

This thesis focuses on third-sector activities that support the mental health and substance abuse prevention services provided by the public health care system. The activities were explored through the experiences of long-term clients at Kajaanin Päiväkeskus. The purpose of this thesis was to collect experiences of long-term clients at Kajaanin Päiväkeskus in order to give the commissioner ideas how to develop the activities further. The results of this thesis also showed what clients thought about the necessity of the activities organized by Kajaanin Päiväkeskus.

The material was collected with theme interviews with four clients (one woman and three men). The interviews were arranged at Kajaanin Päiväkeskus in June 2017 and analyzed using inductive content analysis. All interviewees were active participants in the activities organized by Kajaanin Päiväkeskus.

The results showed that clients received peer support as well as financial and social support from Kajaanin Päiväkeskus which was also a place for them to go. The activities were important for the interviewees, which could be seen as a sense of communality and doing together at Kajaanin Päiväkeskus.

Ideas for developing the activities organized by Kajaanin Päiväkeskus further include activities organized in the evenings, events and peer support. Clients introduced these ideas, which shows that they are really needed. These ideas would also be good topics for future theses.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kajaanin päiväkeskus ry kolmannen sektorin tukijana	2
3	Kolmas sektori tukena mielenterveys- ja päihdehoitotyön arjessa	4
3.1	Kolmas sektori.....	4
3.2	Syrjäytyminen	6
3.2.1	Sosiaalinen syrjäytyminen	7
3.2.2	Syrjäytymisen ehkäisy	8
3.3	Yhteisö ja yhteisöllisyys.....	9
3.4	Vertaistuki	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät.....	12
5	Opinnäytetyön toteuttaminen	13
5.1	Teemahaastattelu	13
5.2	Aineiston analyysi	15
6	Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta haastateltavien näkökulmasta	18
6.1	Mitä Kajaanin Päiväkeskus ry on tuonut kävijän elämään	18
6.2	Mitä muutosta kävijän elämään tulisi, jos hän lopettaisi Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?	21
6.3	Kehittämisideoita haastateltavilta Kajaanin Päiväkeskus ry:lle	21
7	Tulosten tarkastelu.....	23
8	Tulosten pohdinta.....	26
8.1	Ammatillinen kasvuni.....	29
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
8.3	Jatkotutkimusaiheet	32
	Lähteet.....	33
	Liitteet	

1 Johdanto

Ihminen on sosiaalinen olento ja sen vuoksi hän tarvitsee toisia ihmisiä tukemaan elämänsä (Cacioppo & Patrick 2008, 7, 15). Näistä ihmisistä koostuu sosiaalinen verkosto, joka on ihmiselle tärkeä tuki ja turva. Se on myös tärkeä voimavara yksilölle ja ennen kaikkea vertaistuen antajana äärimmäisen tärkeä. Ensimmäisiä vertaistukiryhmiä, jossa sosiaalisuus korostui voimavarana, olivat AA- ryhmät. Niissä pääajatuksena oli alkoholismien ja syrjäytymisen ehkäisy. Vertaistukimallia on sovellettu aikojen saatossa moniin osaluokkiin ja se on auttanut useita ihmisiä useissa eri elämäntilanteissa. (Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa & Vahtivaara 2010, 9, 104.)

Sosiaali- ja terveystalouden strategia 2015- ohjelmassa on kerrottu kolmannen sektorin toiminnan merkityksestä vertaistuen antajana kunnallisen terveydenhuollon tukena. Tämä on äärimmäisen tärkeää, sillä kolmas sektori tuottaa palveluja, joihin ei välttämättä kunnallisella ja yksityisellä sektorilla ole voimavaroja. Tämä näkyy varsinkin mielenterveys- ja päihdepuolella ihmisten taloudellisena ja sosiaalisena voimavarana. (Salmi 2014; Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 483 - 490; Siisiäinen 2002.)

Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta tukee syrjäytyneitä ja yksinäisiä ihmisiä. Siellä ollessa aistii kävijöiden kesellä yhteisöllisyyden. Ihmiset puhuvat siellä keskenään avoimesti omista ongelmistaan. Vertaistuki on tärkeä ja näkyvä osa Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaa. Tämä vertaistuellinen toiminta ehkäisee samalla syrjäytymistä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää pitkäaikaisten kävijöiden kokemuksia Kajaanin Päiväkeskus ry:stä. Tavoitteeni on pitkäaikaisten kävijöiden kokemusten kautta tuoda tietoa Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan merkityksestä kävijöiden elämään. Opinnäytetyössä mielenkiintoni kohdistuu ilmiöön, joka sisältää kolmannen sektorin toiminnan mielenterveys- ja päihde työssä terveydenhuollon rinnalla. Käsittelen ajatuksia toiminnan tarpeellisuudesta pitkäaikaisten kävijöiden kokemusten kautta. Kyseessä on laadullinen tutkimus. Toimeksiantaja on tuonut aiheen Kajaanin Ammattikorkeakoululle opinnäytetöiden aihepankkiin.

Opinnäytetyö antaa minulle mahdollisuuden perehtyä kolmannen sektorin toimintaan ja sen myötä myös tutustua kävijöiden kokemuksiin kolmannen sektorin toiminnasta sosiaali- ja terveydenhuollon tukijana. Aiheen valintaa pohtiessani mietin, mitkä ovat hyvän aiheen kriteerit. Mietin, että kiinnostaako aihe todella minua ja opettaako aiheen tutkiminen minulle jotakin? (Hirsjärvi, Sinivuori, Remes & Saajavaara 2000, 67 – 68.)

2 Kajaanin päiväkeskus ry kolmannen sektorin tukijana

Kajaanin Päiväkeskus ry on Kajaanissa sijaitseva toimintakeskus, jonka toiminta on suunnattu pääsääntöisesti Kainuulaisille mielenterveys- ja päihde ongelmista kärsiville, sekä syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille. Sen toiminnan on Kajaanin kaupunki aloittanut jo vuonna 1998. Toimintaa ohjaa Suomen lainsäädäntö. Sen tarkoituksena on totuttaa kansalaiset terveisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä välttämään fyysistä, psyykkistä ja henkistä pahoinvointia. Kajaanin Päiväkeskus ry:n arvoihin kuuluu tasa-arvoinen kanssakäyminen ja lähimmäisen auttaminen arkielämässä. Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä kävijät toimivat toistensa vertaistukena muuttuvissa elämäntilanteissa. (Suokko 23.11.2016; Liite 2; Liite 3; Karjalainen 2017.)

Vuonna 2016 jäsenmaksuja maksavia kävijöitä Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä oli 120. Jukka Suokon arvion mukaan saman verran on kävijöitä, jotka eivät maksa jäsenmaksua. Järjestön jäsenmaksu on 10 e vuodessa. Järjestö ei tavoittele toiminnallaan voittoa ja on sekä uskonnollisesti, että poliittisesti sitoutumaton. Kävijät tulevat päivätoimintaan vapaaehtoisesti. Päivätoiminta ei ole hoitamista, vaan omaehtoista virikkeellistä toimintaa kävijöiden omien voimavarojen mukaan. (Suokko 2016; Liite 2; Liite 3.)

Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä työskenteli vuosina 2016 – 2017 yksi kokonaista työpäivää tekevä työntekijä. Hänen työnsä kuvaan kuuluvat muun muassa kotikäynnit syrjäytyneiden luona. Syrjäytyneillä voi olla taustalla myös päihde- tai mielenterveysongelma. Lisäksi Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä on vapaaehtoishenkilöitä eri toiminnoissa, kuten ruuan valmistuksessa ja kirpputorin toiminnassa. (Suokko 2016; Karjalainen 2017; Liite 2; Liite 3.)

Kajaanin Päiväkeskus ry järjestää kävijöilleen ruokailu- ja peseytymismahdollisuuksia, arjen tukea sekä järjestää ajanviete- ja virkistystoimintaa. Yhdistyksellä on kirpputori toimintaa, jonka tuotto käytetään kävijöiden hyödyksi. Palvelut ovat kävijöille maksuttomia tai mahdollisia pienellä omavastuu osuudella. Toimintaan voivat osallistua kaikki Kainuulaiset ihmiset, jotka kaipaavat seuraa tai apua arkisiin ongelmiin. Päihtyneenä olo on ainoa este tiloihin tulemiselle ja tapahtumiin osallistumiselle. (Suokko 2016; Liite 2; Liite 3; Karjalainen 2017.)

Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaan kuuluvat erilaiset toimeksiannot, joihin yhteydenotot tulevat yleensä kävijältä itseltään. Yhteydenotto voi tulla myös muualta, esimerkiksi yleisestä edunvalvonnasta. Kajaanin Päiväkeskus ry myös avustaa yleisen edunvalvonnan asiakkaita materiaalisilla avuilla, kuten vaatteilla, elintarvikkeilla, ruokailu mahdollisuudella, astioilla ja kalusteilla. Kajaanin Päiväkeskus ry:ltä voivat Kainuulaiset ihmiset pyytää apua lähes kaikkiin arkisiin asioihin ja ongelmiin. (Suokko 2016; Liite 3.)

Kajaanin Päiväkeskus ry järjestää yhdyskuntapalvelu paikkoja rikosseuraamus asiakkaille. Kuntouttavaa työtoimintaa se järjestää yhdessä työelämäkeskuksen ja kunnan virkailijan kanssa työttömille Kainuulaisille. Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijöitä ohjataan myös eri palvelujen piiriin tarvittaessa. Näitä ovat esimerkiksi A-klinikka, Kela, yleinen edunvalvonta ja terveydenhoitopalvelut. Lisäksi Kajaanin Päiväkeskus ry tekee yhteistyötä Kajaanin ev.lut. seurakunnan, Kajaanin tukiasunnot ry:n ja kolmen Kajaanilaisen elintarvikemyymälän kanssa. Kajaanin Päiväkeskus ry:n arkitoiminta keskittyy maanantaista perjantaihin klo 7-15 väliselle ajalle. Perjantaisin tilat menevät kiinni klo. 12:00. Viikonloppuisin Kajaanin Päiväkeskus ry:n tilat eivät ole auki. (Suokko 2016; Karjalainen 2017; Liite 3; Liite 4.)

Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät tulevat mukaan toimintaan vapaaehtoisesti. Kävijät koostuvat eri ikäluokkaisista miehistä ja naisista. He omaavat erilaiset taustat ja perhesuhteet. Osa kävijöistä on entisiä alkoholisteja, osa on yksinäisiä, osa syrjäytyneitä, osalla ongelmana on työttömyys. Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnoissa käymiseen löytyy siis useita eri syitä. Myös toisten auttaminen, tekemisen puute ja arkirytmii ovat syitä Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintoihin mukaan tulemiselle. (Suokko 2016.)

3 Kolmas sektori tukena mielenterveys- ja päihdehoitotyön arjessa

Kolmannen sektorin toiminta helpottaa suuresti mielenterveys- ja päihdepuolen asiakkaita. Se tarjoaa heidän elämäänsä tukea mitä ei kunnalliselta tai yksityiseltä puolelta voida tarjota. Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivät ihmiset ovat usein syrjäytymisvaarassa ja kolmannen sektorin toiminnalla on suuri merkitys juuri syrjäytymisen ehkäisyssä. (Salmi 2014.)

Kolmas sektori pitää usein sisällään vapaaehtoistyötä, joka on samalla tavalla ajattelevien tai samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten yhteistoimintaa. Yleensä kyseessä on yhteisö ja sen jäsenet ovat vertaistukijoita toisillensa. Vertaistuen avulla ihminen jaksaa yksilönä ryhmän sisällä ja omassa arjessaan. (Jyväskylän yliopisto nd.; Möttönen & Niemelä 2005, 31 - 78.) Tässä luvussa käyn läpi opinnäytetyöhöni liittyvää teoriaa. Opinnäytetyöni teoriakäsitteinä ovat kolmas sektori, syrjäytyminen, yhteisö ja yhteisöllisyys sekä vertaistuki.

3.1 Kolmas sektori

Termi kolmas sektori viittaa yleisimmin kansalaisyhteiskunnan järjestöihin ja säätiöihin. Kolmannen sektorin toimintamallit vaihtelevat tarkoituksperän ja ryhmän mukaan. Yleensä toiminnan lähtökohtana ovat naapuruus-yhdistykset, urheiluseurat, virkistys-yhdistykset, yhdyskuntien paikallisyhdistykset, avustusjärjestöt, kirkot, ammatilliset järjestöt, avustussäätiöt ja erilaiset hyvinvointiorganisaatiot. Vahvuuksia kolmannen sektorin toiminnalle tuovat sen paikallinen ja kansalaisista lähtöisin oleva toiminta, osallisuuden kasvu sekä asiantuntijuus omalla alallaan. Edellä mainitut ominaisuudet ja vahvuudet edistävät innovaatioiden syntyä, koska niiden toimintaa ei ole estämässä byrokratia tai hierarkia. (Möttönen ym. 2005, 31 - 78; Jyväskylän yliopisto nd..)

Kolmannen sektorin toiminnan tiedetään saapuneen länsimaiseen yhteiskuntaan 1970 - luvulla. Alkuaikoinaan se ajatuksena liitettiin hyvinvointivaltioon ja sen mukana tuomiin elämän muutoksiin. Yleinen ajattelu sen toiminnasta kuitenkin alkoi muuttua ja sen myötä yhteiskuntaan alkoi muodostua kolmas osa-alue markkinoiden ja valtion ohelle. Tämä ajatus loi alkua kehittyvälle kolmannen sektorin toiminnalle. Kolmannen sektorin käsitteen

perustana on myös toiminut lisääntynyt vapaa-aika ja yksilöityminen. (Mikkonen 2016, 20.)

Kolmannen sektorin toiminnan tulee täyttää sille määrätyt kriteerit. Kriteereinä ovat rakenteellisuus, yksityisyys, voittoa tavoittelematon jakaminen, itsehallinnollisuus ja vapaaehtoisuus toimintaan. Kolmannen sektorin toiminta on erillään valtion toiminnasta. Kolmannen sektorin toimintaa ei mielletä enää kuitenkaan omaksi lohkokseen julkisen sektorin, yksityisen sektorin ja kotitalouksien rinnalle, vaan sen sijoitus on näiden kaikkien väli- maastossa. Nykyisin kolmannen sektorin järjestöjen toiminta ei välttämättä määräydy enää ainoastaan järjestön omista lähtökohdista ja tavoitteista. Toiminnan suunnitteluun vaikuttavat mukana olevat julkisen tai yksityisen sektorin edustajat. (Mikkonen 2016, 22 - 23, 28 - 29.)

Kolmannen sektorin toimintamalli tukee terveydenhuoltoa toiminnallaan. Sen perustehtäviin kuuluvat eri väestöryhmien edunvalvonta, vaikuttaminen ja asiantuntijuus. Lisäksi vapaaehtoistoiminta ja muu auttamistyön organisointi, sekä sen toteuttaminen kuuluvat kolmannen sektorin toimintamalliin. Sosiaali- ja terveystalouden tuottaminen sekä edellä mainittuihin liittyvä kokeilu- ja kehittämistoiminta ovat osa nykyistä valtakunnallista toimintamallia, missä kunnallinen, yksityinen ja kolmas sektori kohtaavat. (Partanen ym. 2015, 483 - 490.)

Kolmannen sektorin toiminta perustuu pääsääntöisesti vapaaehtoistoimintaan ja lahjoituksiin. Sen luo yleensä ryhmä, jonka sisällä toimii samassa tilanteessa tai samalla tavalla ajattelevia ihmisiä. Toiminta sisältää vertaistukea sekä auttamista ja siten se luo kävijälleen tuki ja turvaverkoston. Tämä puolestaan auttaa ihmistä jaksamaan arjessa. Toiminnallaan se tukee kävijäänsä ja luo kuuluvuuden johonkin. Mielenterveys- ja päihdehoitotyössä kolmannen sektorin toiminta on tärkeää, sillä se luo tapahtumia ja toimintaa. Nämä ovat asioita, joita nimenomaan mielenterveys- ja päihdehoidon asiakasryhmä tarvitsee. (Mikkonen 2016, 22 - 23.)

Kolmas sektori pystyy toiminnallaan tuomaan pitkäaikaissairaiden ihmisten elämään selkeästä helpotusta mitä ei julkinen terveydenhuolto välttämättä pysty tarjoamaan. Yhteiskunnan tulee taata terveydenhuoltoon liittyen riittävät resurssit, joiden avulla lääketieteellinen hoito voidaan taata huipputasoisena yhteiskunnassamme. Kolmannen sektorin toiminnan merkitys on tukea ihmisen muuta hyvinvointia terveydenhuollon rinnalla. (Salmi 2014; Partanen ym. 2015, 483 - 490.)

Kolmannen sektorin toiminta rakentaa ihmiselle tärkeää sosiaalista tukiverkostoa. Tuki-verkostosta rakentuu osa hänen sosiaalista pääomaansa, mikä puolestaan vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa yksilönä. Yksilönä ihmisellä on tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua johonkin. Pienikin tuki ja sen tuoma hyväksyntä arjen keskellä voi auttaa ihmistä jaksamaan elämässään eteenpäin. Tämä on tärkeää varsinkin silloin, kun ihminen joutuu kokemaan negatiivista painetta elämässään. Syrjäytynyt ja vähävarainen ihminen tarvitsee siis järjestelmän, joka toimii hänen hyväkseen. Hyvä ja toimiva kokemus luo perusturvaa ja tukee siten ihmisen hyvinvointia. Terveystenhoito toimii Suomessa tasa-arvoisesti ja yksilöä tukeen. Kolmatta sektoria kuitenkin tarvitaan, sillä sen toiminta auttaa terveydenhuoltoa tukemaan ihmistä yksilöllisesti. (Salmi 2014; Blomgren, Karjalainen, Karjalainen, Kivipelto, Saikkonen & Saikku 2016, 5 - 6, 47.)

3.2 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen ei ole yksiselitteistä. Sille ei löydy yksittäistä tekijää, vaan se on yleensä monen asian yhtenäinen summa. Syrjäytyminen on siis moniulotteinen ilmiö. Suomessa syrjäytyminen otettiin käsitteenä käyttöön jo 1970 luvulla. Vuonna 1980 alkaneen joukko-työttömyyden vuoksi asiaa alettiin tutkimaan silloin enemmän. Silloisella ajattelumallilla syrjäytyminen tarkoitti yksilön jäämistä työelämän ulkopuolelle. Nykyisin käsite on laajentunut ja se pitää sisällään tavanomaisia sosiaalisia ongelmia, jotka laajimmillaan voivat tarkoittaa marginalisoitumista, eli ulkopuolelle jäämistä. (Karppinen & Savioja 2007, 117; Kuula 2000, 1 – 2.)

Syrjäytymistä voidaan pitää suhteellisenä, sillä se ei koskaan rajoitu ainoastaan niihin ihmisiin, joihin tällä termillä viitataan. Syrjäytyminen riippuu usein paljon syrjäytymiseen liittyvästä viitekehyksestä. Oleellisena asiana syrjäytymisen määrittelyssä pidetään sitä, mikä on ajan ilmiönä esillä yhteiskunnassamme. (Helne 2002, 75.) Syrjäytymistä voidaan ajatella muutosprosessina, johon syitä voi etsiä yhteiskunnasta, yksilöstä itsestään tai näiden välisistä suhteista. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen elämäntilanne ja samoin suhtautuminen yhteiskuntaan. Ihminen on yksilöllinen ja siten myös yksilöllisesti syrjäytynyt. Yksilön oman elämäntilanteen lisäksi syrjäytymisessä tulisi peilata myös siis yhteiskunnan tilanteisiin eri ajankohtina. Syrjäytymistä voidaan siis ajatella muutosprosessina ja syrjäytymisen liikehdintänä elämänhallinnan ja yhteiskunnan välillä. Nykyisin yhteiskunnas-

samme on alettu myös korostamaan yksilön vastuuta omasta elämästään. Aktiivisuus elämässä näkyy hänen omaan elämäänsä kohdistuvana hyvinvointina. (Lämsä 2009, 35 - 37; Koskiahho 2015, 3 - 4.)

Syrjäytymistä määriteltäessä on hyvä pohtia myös sitä, mistä syrjäydytään kun syrjäydytään. Syrjäytymisen ajatellaan merkitsevän syrjäytymistä yhteiskunnasta ja sen valtavirrasta. Tämä tarkoittaa tavallisesti työtä ja perhettä. Valtavirrassa olemista ajatellaan usein normaalina olona ja syrjäytyminen ymmärretään täten normaalista olostapoikkeavaksi. Yhteiskunnan normaalius siis määrittää sitä, mistä syrjäydytään. Normaalius määrittää sen, kuinka ihmisen tulisi käyttäytyä ja kuinka asioiden tulisi olla. Syrjäytynyt yksilö poikkeaa siis hyvän elämän ihanteesta. Tämän mukaan kenenkään ei pitäisi normaaliuden ihanteen mukaan olla syrjäytynyt, vaan kaikkien tulisi olla osallisena yhteiskunnan normaaleista elämänoloista. (Raunio 2006, 12 - 13.)

Syrjäytymisen prosessissa henkilön elämäntilanne tai yhteiskunnallinen asema muuttuu ratkaisevasti huonommaksi. Esimerkkeinä voidaan ajatella, että hyvin toimeentulevasta tulee huono-osainen tai että terve sairastuu ja menettää työkykynsä. Syrjäytyneen asema syntyy siis prosessin lopputuloksena, kun heikosta yhteiskunnallisesta asemasta tulee pitkäaikainen olotila. (Hyväri, Laine & Vuokkila-Oikkonen 2010, 11 – 14.)

3.2.1 Sosiaalinen syrjäytyminen

Sosiaalisessa syrjäytymisessä on kyse sosiaalisen verkoston puuttumisesta tai tyytymättömyydestä olemassa olevaan verkostoon. Sosiaalinen syrjäytyminen tarkoittaa sitä, että osa yhteiskunnan jäsenistä joutuu tahtomattaan sivuun yhteiskunnasta tai yhteisöistä. Yhteiskunnan yleiset rakenteet, toimintatavat ja syrjivät asenteet määrittävät kansalaisten riskiä syrjäytyä. Syrjäytyminen voidaan yksilöllistää ihmiseen ja hänen elämäntilanteeseensa. Elämäntilanteita, mitkä vaikuttavat ihmisen syrjäytymiseen, ovat muun muassa pitkäaikainen työttömyys, toimeentuloihin liittyvät ongelmat, elämänhallinnan ongelmat, vammaisuus, työkyvyttömyys tai vuorovaikutussuhteista sivuun joutuminen. (Huotelin & Komonen 2006, 6.)

Sosiaalinen osallisuus on nykyään kuntoutuksen tavoite. Tämän tavoitteen saavuttamisen eräs keino on tukea kuntoutujan vaikutusmahdollisuuksia ja osallisuutta oman elämänsä hallintaan. Syrjäytymiseen liittyy yleensä monien ongelmien kasautuminen. Riskitekijöiksi syrjäytymiselle on nimetty työttömyys, heikko koulutus, yksinäisyys ja huono terveys. (Kerätär 2016, 47; Blomgren ym. 2016, 118 – 119.)

3.2.2 Syrjäytymisen ehkäisy

Seurakuntien diakoniatyö ja järjestöjen toiminta on merkittävässä aseman huono-osaisen ihmisten palveluiden toteuttajina ja täydentäjinä. Järjestöjen ja seurakuntien diakonian toiminta on laajaa ja käytännönläheistä. Tulevaisuudessa sosiaalihuollon ja sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalleja voi hyvinkin löytyä kolmannen sektorin suunnalta. Kolmannen sektorin toiminnalla on kyetty luomaan syrjäytymistä ehkäiseviä ja vähentäviä toimintamuotoja ja jopa rakenteita. Toimintamuodot perustuvat usein yhteisöllisyyteen ja vertaistukeen. Julkinen ja yksityinen sektori eivät ole saaneet samanlaista toimintamallia toimimaan. Monipuolisempi yhteistyö seurakuntien, järjestöjen, asukasyhdistysten, urheiluseurojen ja vastaavien kanssa on itsestään selvältä vaikuttava kehityssuunta sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteissa. (Kivelä 2014; Blomgren ym. 2016, 118 - 119; Karjalainen 2016, 118.)

Yhteiskunnallisten instituutioiden sosiaalinen vastuu ihmisestä on siirtynyt yhä enemmän kansalaisten, perheiden ja läheisten hartioille. Taloudellisen taantuman oloissa ja taloudellisesti vaikeina aikoina tällaisia siirtoja tapahtuu helpommin kuin hyvinä aikoina. Useimmiten vastuun siirtämisestä kansalaisille kärsivät heikoimmassa asemassa olevat ryhmät. Yhteiskunnassamme voisi pohtia, että tuetaanko ihmisiä koska oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo sitä edellyttävät, vai onko kyse vaatimuksesta altruismiin ja halusta auttaa. Altruismien määrittelyä ihmisen haluksi tehdä hyvää ja asettaa toisen etu oman etunsa edelle. (Skelenburg & Klandermans 2013; Koskiahio 2015, 3 - 4; Yeung 2006.)

Palvelujen kehittäminen on nykyinen linjaus, millä syrjäytymistä pyritään ennalta ehkäisemään. Palvelujen kehittämisessä korostetaan ihmisen omaa asiantuntemusta oman elämänsä kysymyksissä. Kokemusasiantuntijoiden osallistumista kehittämis- ja tutki-

mustyöhön, sekä voimaannuttavien menetelmien hyödyntämistä työskentelyssä lisää. Ihmisen omalla kokemuksella on merkitystä elämysmaailmassa, missä hän pyrkii saamaan tukea ongelmaansa. (Hyväri & Rissanen 2014; Partanen ym. 2015, 483 - 490.)

3.3 Yhteisö ja yhteisöllisyys

Yhteisöön ja yhteisöllisyyteen kuuluu osallisuus. Osallistumista yhteisön rakentamisessa kuvaa Etienne Wenger hyvin kirjassaan ”Communities in Practise” (1998, 72 - 74), missä hän kertoo, että yhteisön perusta eivät ole homogeeniset yksilöt, vaan vastavuoroinen toiminta, johon kaikki osallistuvat.

Osallisuudessa on tärkeää yksilön oma halu kuulua yhteisöön. Juuri tämä halu kuulua tuo yhteisöön me henkeä, mikä on yhteisöllisyyden kulmakivi. Osallisuus on kokemusta jäsenyydestä ja sen mahdollisuudesta osallistua, toimia ja vaikuttaa asioiden kulkuun. Osallisuuden ajatellaan siis liittyvän aina johonkin yhteisöön ja sitä kautta myös oman osallisuuden kokemukseen. (Thitzkin 2013, 28 - 29.)

Yhdysvaltalainen Robert D. Putnam (2000) on sosiaalisen pääoman teorian keskeisiä kehittäjiä. Hän on erityisesti korostanut luottamuksen merkitystä sosiaalisen pääoman kehittämisessä. Tiiviissä yhteisössä luottamus perustuu ihmisten väliseen tuttuuteen. Monimutkaisemmissa yhteisöissä vastavuoroisuuden normit ja verkostot muodostavat perustan luottamuksen synnylle. Sosiaaliset verkostot tekevät luottamuksesta transitiivisen: luotan sinuun, koska luotan häneen, joka sanoo luottavansa sinuun. Tiiviit sosiaaliset verkostot rakentavat yleistynyttä vastavuoroisuutta ja luottamusta, joka on keskeinen tekijä sosiaalisen pääoman kehittämisessä. (Putnam & Nanetti 1993, 169, 171 – 174.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2011) määrittää, että yhteisö on jonkin asian, alueen tai paikan ympärille muodostunut luonnollinen ryhmä. Yhteisöllä on yhteiset päämäärät, tavoitteet, arvot ja normit. Yhteisöllisyys on puolestaan näiden asioiden tiedostamista, jäsentämistä ja näkyväksi tekemistä. Yhteisöllisyydessä on kyse siitä, että ihminen tuntee ja tietää kuuluvansa yhteisöön. Hän pyrkii toimimaan yhteisönsä hyväksi, sillä siellä hänestä välitetään. Jokainen yksilö ryhmässä kasvattaa yhteisöä ja yksilöt kehittyvät yhteisönsä jäseninä. Jokainen yksilö tuo omaa identiteettiä yhteisöön, eikä yhteisö ole enää sama jos sen jäsenet vaihtuvat. (Iija 2009, 117 - 118.)

Yhteisöllisyyden merkitys ihmisen elämässä on suuri. Se on hänen voimavaransa ja sosiaalinen pääomansa. Yhteisöllisyys on vuorovaikutusta, yhdessä tekemistä ja olemista. Se koostuu henkilökohtaisesti tärkeistä suhteista, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Yleiskäsitteenä yhteisöllisyyttä käytetään kuvaamaan ihmisten välistä yhteistyötä. Yhteisön jäsenet pitävät tätä yksilön ja ryhmän välistä suhdetta arvokkaana. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 12 - 16.)

Ihmisen elämään kuuluu perhe ja suvun jäsenyys. Tämä on luontainen syntymäetu lähes jokaiselle. He siis kasvavat ja sosiaalistuvat yhteisöissä. Yhteisöä voidaan siis ajatella ihmisen perustarpeeksi. Elämäkaarensa varrella yksilöstä tulee yhä useampien eri yhteisöjen jäseniä. Ihmisen suhtautuminen yhteisöihinsä ei aina ole yksiselitteinen. Ihminen voi haluta rakentaa yhteisöjä ja ylläpitää yhteisöllisiä siteitä tai hän saattaa kokea suhteensa yhteisöön tai yhteisöihin ongelmalliseksi. Yhteisöllisyys kietoutuu kaikkeen inhimilliseen ja ilman yhteisöjä ei olisi yhteiskuntiakaan. (Pohjola 2015, 15 - 17.)

Globalisoituvassa nykytodellisuudessa yhteisöt ovat erilaisia ja jopa keskinäiset vastakohtaisuudet ovat lisääntyneet. Tämä ilmenee siinä, että yhteisöt voivat toimia toisaalta ihmisiä yhdistävinä ja heitä vahvistavina, mutta myös ihmisten erilaisuutta huonosti sietävinä ja ongelmia tuottavina. Yhteisö voi myös piilottaa ja sulkea silmänsä syrjään joutuneilta ja syrjäytymistä luovilta tai ylläpitäviltä rakenteilta. Yhteisöiltä odotetaan kuitenkin pääsääntöisesti konkreettista jäsentensä keskinäistä auttamista ja vertaistukea. (Pohjola 2015, 16; Pessi & Seppänen 2011, 288 - 291.)

3.4 Vertaistuki

Vertaisuus on käsite vertaistuen lähtöajattelulle. Se viittaa ajatukseen, missä ajatellaan ihmisillä olevan samoista asioista olevaa kokemusasiantuntijuutta. Ihmisen yksilöllinen kokemusasiantuntijuus on sellaista, mitä ei muilla välttämättä ole. Vertaistuessa ihminen uskoo omiin voimavaroihinsa ja hän saa ne nousemaan esille vertaistuen avulla. Aktiivisuus osallistumiseen on välttämätöntä ja oma tahto muuttaa asioita lisäävät ihmisen hyvinvointia. (Holm ym. 2010, 12 - 13.)

Vertaistuki käsitetään myös moniulotteiseksi toimintamuodoksi ihmisten välillä. Siihen ei sisälly asiakas- tai potilassuhdetta tai muita identiteetin määrittelyjä. Jokainen on tasavertainen elämänsä asiantuntija ja siten hyvä vertainen kaltaiselleen. Tämä puolestaan luo

usein ihmisten välille luottamusta, jonka avulla ihminen pystyy kertomaan kipeistäkin asioista toiselle. Tällöin kuuntelija toimii vertaisena tukeakseen kertojaa. Kertoja tietää, että toinen ymmärtää, sillä toinen on samassa elämän tilanteessa. (Dufva & Niemelä 2003, 34; Holm ym. 2010, 12; Nylund & Yeung 2005, 214.)

Vertaistuki on myös sosiaalista tukea, sillä siinä ihmisillä on usein jokin yhteinen asia, kuten sairaus tai samanlainen elämän tilanne. Toisen ihmisen elämäntilanteen ymmärtäminen, tasa-arvoisena pitäminen, tilanneherkkyys sekä myötäeläminen ovat vertaistuen vahvuuksia. Vertaistuessa antaja ei ole ammattilainen, vaan jokainen on tasa-arvoinen omana itsenään, oman kokemuksensa asiantuntijana. (Hyväri ym. 2010, 86 - 87; Duffa ym. 2003, 34.)

Vertaistukitoiminnan myötä on myös kehittynyt kokemusasiantuntijuuden idea. Kokemusasiantuntijat ovat usein olleet aktiivisia erilaisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen ruohonjuuritason toiminnassa ja ovat myös itse osallistuneet vertaistukitoimintaan. Heidän tehtävänä on jakaa kriisi- ja selviytymiskokemuksia niille, jotka ovat kohdanneet samatyypisiä haasteellisia ja vaikeita tilanteita elämässään. (Falk, Kurki, Rissanen, Kankaanpää & Sinkkonen 2013; Hietala & Rissanen 2015, 13 - 17.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Kajaanin Päiväkeskus ry:n pitkäaikaisten kävijöiden kokemuksia Kajaanin Päiväkeskus ry:stä ja sen toiminnasta.

Tavoitteena opinnäytetyöllä on tuottaa toimeksiantajalle tietoa kävijöiden kokemuksista Kajaanin Päiväkeskus ry:stä. Tätä tietoa toimeksiantaja voi käyttää toiminnan kehittämiseen.

Tutkimustehtävät

1. Mitä Kajaanin Päiväkeskus ry tuo kävijän elämään?
2. Mitä muutosta kävijän elämään tulisi, jos hän lopettaisi Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?
3. Miten kehittäisit Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaa?

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyöni aiheen valitsin marraskuussa 2016 Kajaanin Ammattikorkeakoulun aihe-pankista. Tutkimusmenetelmäksi valitsin kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen. Laadullisessa tutkimuksessa kirjoittamisella on merkittävä asema verrattuna teoriapohjaiselle tutkimukselle ja laadullisessa tutkimuksessa tutkija analysoi aihettaan koko prosessin ajan. Hyvissä laadullisissa tutkimuksissa yhdistyy aineiston kuvaus tieteelliseen kirjoitukseen. Aineiston keruu menetelmäksi valitsin teemahaastattelun. (Hirsjärvi 2000, 246 - 248.)

5.1 Teemahaastattelu

Opinnäytetyössäni aineistonkeruumenetelmänä on teemahaastattelu. Teemahaastattelu on haastattelu, jossa teemat on mietitty etukäteen, mutta vastauksia ei ole valmiiksi tehty. Teemahaastattelu on avoimen haastattelun ja lomakehaastattelun välimuoto ja sen aihepiirit ovat tiedossa. Aihepiirin ympärille rakentuu haastattelun runko. Aihepiirit teemahaastatteluun saadaan tutkimuskysymyksistä ja näitä kaikkia tutkimuskysymyksiä käsitellään teemahaastattelun kysymyksissä. Teemahaastattelun kysymykset tulisi tehdä siten, että vastauksilla saadaan tutkimuksen kannalta merkittäviä vastauksia. Teemahaastattelussa on yleensä jo jokin aihealue valittu, mutta silti se antaa aiheen haastattelulle joustamisen varaa. Teemojen mukaiset haastattelukysymykset ohjaavat haastattelun kulkua ja ne ovat muodostettu niin, että niillä saadaan vastaukset tutkittaviin kysymyksiin. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11 - 12; Tuomi & Sarajärvi 2009, 76; Hirsjärvi ym. 2000, 195, 246 - 248.)

Haastattelun toteutin Kajaanin Päiväkeskus ry:n tiloissa kesäkuussa 2017. Kohdejoukko haastatteluissani minulla oli Kajaanin Päiväkeskus ry:n pidempiaikaisia kävijöitä, jotka kävivät toiminnassa säännöllisesti. Haastateltavaksi minulle tuli kolme miestä ja yksi nainen. Heillä oli erilainen koulutustausta ja siviilisäädyiltään he olivat eri ryhmissä. He kaikki olivat myös eri-ikäisiä. Yhdistävänä tekijänä haastateltavissa oli se, että he kaikki kävivät Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnoissa aktiivisesti. Haastateltavat valitsin itse sen mukaan, ketkä olivat olleet aktiivisesti mukana toiminnassa. Tähän sain etukäteen

tietoa Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä suorittamassani mielenterveys harjoittelussa. Haastattelvien valintaan vaikutti myös se, ketkä olivat paikalla haastattelupäivänä ja kuka halusi tulla haastateltavaksi.

Haastatteluihin valmistautumisen aloitin siis jo kuuden viikon mittaisella ohjatulla työharjoittelujaksolla, jonka suoritin Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä. Kyseessä oli mielenterveys- ja päihdehoitotyön jakson harjoittelu. Tämä harjoittelujakso auttoi myös teorian tiedon ja kohderyhmän ajatusmaailmaan tutustumisessa. Samalla harjoittelu auttoi etsimään sopivia haastatteluihin liittyviä teemoja Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijöille. Paikan tunteminen etukäteen loi pohjan onnistuneen haastattelutilanteen toteutumiselle. Ensimmäisen haastattelun, eli pilottihaastattelun tein harjoittelujaksoni viimeisellä viikolla. Tähän pilottihaastatteluun olin kerännyt kysymyksiä teemoihin liittyen. Tämä haastattelu antoi kuvaa siitä, miten haastattelutilanne toteutuu käytännössä ja antavatko kysymykset vastauksia opinnäytetyöni aiheen tutkimiseen. Haastattelukysymykseni vähenivät ja syvenivät. Huomasin, että useat kysymykset antoivat samantyyliisiä vastauksia, joten kysymyksiä oli sitten helppo yhdistää ja tiivistää.

Haastattelua pidin mielekkäänä tapana kerätä tietoa aiheestani. Haastattelua pidetäänkin hyvänä keinona, kun halutaan saada tietoa ihmisten mielipiteistä, kerätä heistä tietoa tai tutkia heidän käyttäytymistään. Se on yksi tiedonhankinnan käytetyimpiä menetelmiä. Myös haastateltavat pitävät henkilökohtaista haastattelua usein mukavana kokemuksena ja siksi haastatteluun on yleensä helppo saada osallistujia. (Hirsjärvi ym. 2008, 11 - 12.)

Haastattelu on myös mielekkäämpi haastattelijalle, sillä hän voi itse valita henkilöt haastatteluun. Tämä vaikuttaa myös haastattelun materiaaliin, sillä näin haastatteluun saadaan ihmisiä, joilla on enemmän omaa kokemusta aiheesta. Haastattelumenetelmä tuo esiin haastateltavan subjektiivisuuden, jolloin haastateltavan toiminnalle antamat tulokset ja käsitykset voivat olla tutkimuksen kannalta merkittäviä. (Hirsjärvi ym. 2001, 34 - 36, 48 - 49.)

Haastatteluun täytyy valmistautua kunnolla, jotta saadaan kerättyä mahdollisimman paljon tietoa. Omalla kohdallani tämä valmistautuminen oli perusteellista ja sen mahdollisti harjoittelujaksoni, jonka aikana sain paljon pohjatietoa aiheesta, ihmisistä, paikasta ja ilmiöstä jota tutkin. Haastatteluaineiston tutkimisen ja analysoinnin aloitin heti haastattelun jälkeen, sillä haastattelutilanne oli silloin vielä tuoreessa muistissa. Epäselvät ja tarken-

nusta vaativat seikat tarkensin haastateltavalta heti haastattelun jälkeen. Jokaista haastattelua tulkitsin eri tavalla ja asioiden yleistämistä pyrin välttämään. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 11 - 12.)

Tutkimusaineistooni tuli neljän Kajaanin Pääväkeskus ry:n pitkäaikaisen kävijän haastattelut. Haastateltavilla oli etukäteen tieto siitä, että teen tutkimusta Kajaanin Pääväkeskus ry:stä, mutta syvällisemmin en opinnäytetyöni aiheesta keskustellut kävijöiden kanssa. Tällä varmistin sitä, että en ohjaillut tahtomattani haastattelun kulkua. Tällöin haastateltavat eivät voisi myöskään valmistautua haastatteluun ja ajatukset etenisivät spontaanisti haastattelutilanteessa. Kaikki haastateltavat olivat suostuvaisia haastatteluun, kun kerroin heille sen mihin aineistoani käytän. Haastatteluissa pyrin valitsemaan keskenään erityyppisiä haastateltavia. Kriteerinä oli kuitenkin pitkäaikainen ja aktiivinen osallistuminen Kajaanin Pääväkeskus ry: toimintoihin.

Haastattelupäivän sovin Kajaanin Pääväkeskus ry:n toiminnan johtajan Jukka Suokon kanssa. Haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna Kajaanin Pääväkeskus ry:n tiloissa kesäkuussa 2017. Haastateltavat eivät tienneet kysymyksiä etukäteen. Kysymykseni olivat laadittu aihealueeseen sopiviksi ja olivat yksinkertaisia. Haastattelut nauhoitin, jotta ne olisivat tallessa.

Nauhoitetut haastattelut kirjoitin tekstiksi, eli litteroin käsittelyn helpottamiseksi. Litterointi tarkoittaa haastatteluissa kerätyn aineiston, esimerkiksi nauhoitteiden, kirjoittamista tekstiksi. Kirjoittaminen voidaan tehdä sanasta sanaan tai valikoiden tekstistä osioita jonkin teeman perusteella. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163 - 164). Omassa työssäni litterointi tarkoitti nauhoitettujen haastattelujen purkamista tietokoneella kirjoitetuksi tekstiksi. Tämä helpotti omaa työtäni aineiston käsittelyssä ja lukemisessa. Aineistoa sain kahdeksan sivua. Fonttikoko ja teema tekstille oli 11, Arial. Rivinväli, mitä käytin, oli 1,5.

5.2 Aineiston analyysi

Aineistoni tutkiminen oli induktiivista eli aineistolähtöistä. Haastatteluja tehdessäni niistä esille nousevat asiat ohjasivat analyysini etenemistä. Sisällönanalyysin avulla tiivistin ja kuvasin aineistoani. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käytetyt luokittelut eivät ole ennalta sovittuja, vaan työn tarkoitus ja tutkimustehtävät määrittelevät analyysiyksiköiden

luonteen. Aineistostani etsin analyysiyksiköitä eli ilmaisuja. Yleisimpiä käytettyjä analyysiyksiköitä ovat sanat, sanayhdistelmät, lauseet, lauseen osat tai ajatuskokonaisuudet. Omassa työssäni tämä oli ajatuskokonaisuus. (Tuomi ym. 2013, 95; Kankkunen ym. 2013, 165 - 166; Kiviniemi 2001, 68.)

Tutkimustehtävät voivat myös tutkimuksen kuluessa muuttua ja täsmentyä, sillä tutkijan esiymmärrys aihetta kohtaan kasvaa ja laajenee. Induktiivisuus tutkimuksessa tarkoittaa juuri edellä mainittua eli sitä, että perehtyessään aineistoon tutkija ymmärtää paremmin, mitkä asiat ovat aineiston kannalta kaikkein merkityksellisimpiä. (Moilanen & Räihä 2001, 50 - 51; Hirsjärvi ym. 2009, 221.)

Sisällönanalyysia tehdessäni pidin mielessäni tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimustehtävien antaman suunnan tutkimukselle. Tämä oli osittain haastavaa, sillä haastateltavien ajatuksista nousi esiin muitakin mielenkiintoisia aiheita. Ajatuksiin tuli jo silloin jatkokysymys, josta joku toinen voi tehdä tutkimuksen. (Tuomi ym. 2013, 92.)

Aineistoni käsittelyyn sisältyi kolme vaihetta. Ensimmäinen vaihe oli pelkistäminen. Tämä vaihe tarkoitti sitä, että jätin kaiken epäolennaisen pois tekstistäni. Aineistoa käsitellessäni pyrin pelkistämään alkuperäisiä ilmauksia varovasti, jotta alkuperäinen sanoma ei muuttuisi. Pelkistettyjä ilmaisuja muodostaessa palasin monta kertaa alkuperäiseen tekstiaineistoon tarkistaakseni, että ymmärtäisin oikein mitä haastateltava oli halunnut sanoa ja että analyysi olisi mahdollisimman luotettavaa. Kokosin pelkistetyt ilmaisut alkuperäisten ilmaisujen viereiseen sarakkeeseen. Jokaista ilmaisua seurasi numero, joka oli helppo yhdistää keneltä haastateltavalta ilmaisu oli peräisin. Tutkijan tulee nähdä aineistosta tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja hänen tulisi ymmärtää aineistoa tutkittavan näkökulmasta. Sen vuoksi litteroitua aineistoa tulee lukea useaan kertaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112.)

Pelkistämisen jälkeen oli vuorossa seuraava työvaihe eli ryhmittely, jossa löytämäni ilmaisut luokittelin ryhmiin. Ryhmittelyssä etsitään pelkistetyistä ilmaisuista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samankaltaiset ilmaisut kokosin yhteen ja annoin niille niitä kuvaavan nimen. Ilmaisuihin käytin omaa tulkintaa päättäessäni siitä, mitkä asiat kuuluivat yhteen ja mitkä eivät. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5 - 6; Tuomi ym. 2009, 112.) Tässä vaiheessa numerot olivat matkassa, jotta tiesin kuinka monta ihmistä oli samaa mieltä ja pystyin myös tarpeen tullen palaamaan alkuperäiseen tekstiin.

Seuraava työvaiheeni sisällönanalyysissa oli vaihe, jossa yhdistin saman sisältöisiä ryhmiä. Yhdistetyt ryhmät muodostivat isompia kokonaisuuksia ja niille annoin taas niitä kuvaavan nimen. Tätä jatkoin niin pitkälle kuin pystyin ja lopulta sain yhden kokonaisen ryhmän, joka vastasi tutkimusongelmaani. (Tuomi ym. 2009, 112.) Numerointi säilyi mukana loppuun asti.

6 Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta haastateltavien näkökulmasta

Kajaanin Päiväkeskus ry:lle tekemäni haastattelut antoivat monia näkökantoja sisältävän aineiston. Neljä erilaisen taustan omaavaa haastateltavaa tuotti kahdeksan sivua pitkän litteroidun aineiston. Aineisto sisälsi neljän haastateltavan oman kokemuksen Kajaanin Päiväkeskus ry:stä ja sen toiminnasta hänen elämäänsä liitettynä. Lisäksi haastattelut sisälsivät kysymyksen, joka koski Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan kehittämistä. Aineiston määrä oli sopiva ja aineistosta saatu materiaali oli kattavaa. Aineistoa oli miellyttävä analysoida, sillä jokainen haastattelu oli selkeä ja erilainen. Opinnäytetyön tulokset on esitelty tutkimustehtävä kerrallaan.

6.1 Mitä Kajaanin Päiväkeskus ry on tuonut kävijän elämään

Kajaanin Päiväkeskus ry tuo kävijänsä arkeen haastattelujen perusteella säännöllisyyttä ja turvaa. Vähävaraisten ja syrjäytyneiden ihmisten tukeminen taloudellisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti kuuluvat sen perustoimintaan. Vertaistuen antajana Kajaanin Päiväkeskus ry toimii myös monelle kävijälle. Sen toiminta tukee ihmisen tarvetta tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta on kolmannen sektorin toimintaa tukemassa Kainuulaista mielenterveys- ja päihde palvelua.

Vähävaraiset ja syrjäytyneet ihmiset tarvitsevat usein paljon tukia ja palveluja sosiaali- ja terveydenhuollon piiristä. Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta tukee näitä ihmisiä palveluillaan. Syrjäytynyt ihminen jää helposti neljän seinän sisälle. Hän ei välttämättä hae tai osaa hakea apua ongelmiinsa. Kajaanin Päiväkeskus ry toiminnallaan kuuluu matalan kynnyksen toimintaan. Sinne on helppo mennä ja sieltä saa tukea elämään. Kajaanin Päiväkeskus ry tukee ihmistä myös taloudellisesti. Monet vähävaraiset elävät köyhyydessä ja heidän elantonsa on lähinnä tukien varassa. Haastateltavilla oli velkoja ulosotossa ja sosiaalitoimiston tuet auttoivat vuokrien ja muiden maksujen kanssa selviytymisestä. Ruoka ja lähes ilmaiset kotiin liittyvät tavarat toivat haastateltaville taloudellista tukea.

”Taloudellisesti tottakai”

”Täältä saa ilmasta ruokaa”

”Mä olin tiukilla pari vuotta että siinä on ihan konkreettista materiaalista apua”

Kajaanin Päiväkeskus ry toimii myös vertaistuen tuottajana. Se tukee ihmistä sosiaalisesti ja henkisesti. Syrjäytyneet ihmiset voivat elää myös sosiaalisesti köyhää elämää. Kajaanin Päiväkeskus ry tuo toiminnallaan ystäviä ja yhteenkuuluvuutta haastateltavien elämään. Jokainen haastateltava koki, että Kajaanin Päiväkeskus ry:llä sai olla oma itsensä ja he kokivat myös tulevansa hyväksytyksi siellä. Haastateltavien mukaan sinne on helppo mennä.

”Luopi erilaisia ihmissuhteita”

”Pystyy purkamaan omia ajatuksiaan”

”Saapi henkistä tukke ja kaikkee”

Kajaanin Päiväkeskus ry tukee toiminnallaan ihmisiä pysymään päihteettömänä. Haastatteluissa kävi ilmi, että kun oli paikka minne mennä ja missä oli sosiaalista elämää, niin tuli haastateltavan arkeen rytmiä. Tämä auttoi ihmistä pysymään poissa päihteiden parista. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että jo yksistään se, että ihminen pystyy puhumaan toiselle ongelmastaan auttaa jaksamaan elämässä eteenpäin.

”Että oon ollut pystynyt pysymään selvänä”

”Nimenomaan se että sanoin että täällä tapaa toisia samanlaisia ihmisiä”

Kajaanin Päiväkeskus ry tuo haastattelujen mukaan kävijän elämään säännöllistä rytmiä. Haastatteluissa ilmeni, että nimenomaan Kajaanin Päiväkeskus ry sai haastateltavan lähtemään kotoaan liikkeelle. Syrjäytyneet kaipaavat elämään aktiivisuutta ja säännöllistä rytmiä. Kajaanin Päiväkeskus ry:llä on haastattelujen mukaan suuri merkitys juuri tässä asiassa. Sen toiminta aktivoi haastateltavien elämää. Haastateltavat kokivat, että mieli pysyy virkeänä ja he voivat henkisesti paremmin. Kajaanin Päiväkeskus ry on myös haastateltavien kertoman mukaan vertaistuen antaja. He kokivat, että ongelmista puhuminen toisen samassa tilanteessa olevan kanssa auttoi haastateltavia jaksamaan arkisessa elämässä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että Kajaanin Päiväkeskus ry tarjoaa kävijälleen työtä ja mielekästä tekemistä arkeen. Työ ja tekeminen olivat haastateltavien mukaan vapaaehtoista ja

sen tuoma mielihyvä loi haastateltaville sen tunteen, että he ovat tarpeellisia. Vapaaehtoistyö toi haastateltavien elämään säännöllisyyttä ja arkeen rytmiä.

"Mielenkiinnosta töihin"

"Tasapainoa se tuo myös arkeen. Rytmien, joka ajaa eteenpäin."

"Mä halusin tota päivälle tai silleen niinku arkeen semmosta tasapainoo tai niinku mihin mennä aamulla. Mihin herätä."

Syrjäytyneet ihmiset joutuvat olemaan paljon yksin. Haastatteluissa selvisi, että Kajaanin Päiväkeskus ry tuo haastateltavien elämään sosiaalista sisältöä. Haastatteluissa kävi ilmi, että Kajaanin Päiväkeskus ry on paikka minne mennä.

"No tää tunnusti mielenkiintoiselta että on joku semmonen vaihtoehto siihen turhauttavaan yksinoloon"

"Kyllä se on ensimmäinen syy et kun mä yksin elän"

Yhteisöllisyys kuului haastatteluista. Haastateltavat kokivat, että Kajaanin Päiväkeskus ry:stä on tullut kuin perhe. Haastateltavat kertoivat, että ystäväpiiri oli laajentunut ja toisista pidettiin huolta. Suurimpia muutoksia haastateltavat kokivat tulleen sosiaaliseen elämään.

"Tästä on tullut toinen perhe"

"Ystäväpiiri on laajentunu"

Haastateltavat kokivat, että Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käynnin aloittamisen jälkeen elämään oli tullut enemmän rytmiä. Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä käymisestä oli tullut rutiini haastateltavien sen hetkisessä elämässä. Juuri tämä rutiini oli haastateltavien puheissa tärkeä asia heidän elämässään.

"Tuopihan se semmosen niinku rytmin...tottakai..säännöllisen rytmin elämään."

"Rytmi on tullut takasi ja tota tota on saanut uusia ystäviä ja tommosta sosiaalinen meininki on paljo parantunut silleen ja mukava jutella täällä ja ja saa ruokaa."

"Se vaan että on semmonen paikka mihi mennä"

"Mutta mä olen lähtenyt sitkeesti päivittäin. Siihen tulee tietty rutiini."

6.2 Mitä muutosta kävijän elämään tulisi, jos hän lopettaisi Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?

Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta vaikutti haastatteluiden perusteella haastateltavien ja heidän lähiomaistensa elämään. Haastatteluissa ilmeni, että Kajaanin Päiväkeskus ry oli haastateltaville perhe, vertaistuki, käyntipaikka ja paikka mikä tuki vaikeissa elämäntilanteissa.

Haastateltavien kertoman mukaan elämä muuttuisi paljonkin, jos he lopettaisivat Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen. Elämästä puuttuisi paikka minne mennä. Sosiaalinen tukiverkosto pienenisi jokaisella haastateltavalla. Tärkeänä asiana elämän muuttumisessa haastateltavat kokivat rutiinin muuttumisen ja sen, että päihteettömänä eläminen hankaloituisi ilman Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaa. Taloudellinen huoli pärjäämisestä tuli myös haastateltavien ajatuksissa esille.

"No melekone aukkohan se ois. ois yksin."

"En välttämättä herräis nii aikasi"

"Herkästi palais taas siihen alkoholin pariin"

"Sosiaalinen elämäni kutistuisi entisestään"

"Ei oo varaa ostaa"

6.3 Kehittämisideoita haastateltavilta Kajaanin Päiväkeskus ry:lle

Kajaanin Päiväkeskus ry halusi opinnäytetyöhön myös kysymyksen, jonka avulla sen toimintaa voisi kehittää. Haastatteluissa kysyin haastateltavilta kysymyksen, joka koski tätä aihetta. Sain jokaiselta neljältä haastateltavalta ehdotuksia siitä, miten toimintaa voisi kehittää. Esitin kysymyksen spontaanisti ja haastateltavat eivät voineet etukäteen miettiä kysymystä. Saadut vastaukset antoivat hyviä ja kehittämisen arvoisia ideoita.

Miten kehittäisit Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaa?

Yhdessä tekeminen ja toisten tukeminen oli tässä kohdassa haastattelua havaittavissa. Me henki oli jokaisen haastattelun kohdalla kehittämisidean lähtökohta. Havaittavissa haastatteluissa oli myös huoli huonompi osaisten pärjäämisestä koti oloissa.

"Miehille vois olla semmonen ryhmä... kato pikkuhommia noille ukoille. Vähä niinku ali-hankinta hommia."

"Voishan se jonkinlaisen tommosen yhteistapahtuman värkätä."

"Et ku ois enemmän, tietysti tässä ois vapaaehtostyo tärkeä että me entiset alkoholistit autettas sitte myös muissa, et vois käyvä sit niissä asunnoissa missä kundit on että jotka ei pääse eikä saa lähettyä."

"semmonen vapaamuotoinen juttelupiiri nimeltä porinapiiri"

7 Tulosten tarkastelu

Tulosten mukaan Kajaanin Päiväkeskus ry tukee toiminnallaan positiivisesti heidän sen hetkistä arkea. Tulosten perusteella Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan loppuminen aiheuttaisi kävijöiden sen hetkiseen arkielämään suuria haasteita ja lisäisi yksinäisyyttä. Tulosten perusteella haastateltavat saivat Kajaanin Päiväkeskus ry:stä paljon vertaistukea ja sen kautta voimavaroja elämäänsä. Pääteettömänä pysyminen, arkitymin katoaminen ja yksinäisyys nousivat tuloksissa esille. Tarkastelin tuloksia aihepiiri kerrallaan.

Mitä Kajaanin Päiväkeskus ry tuo kävijän elämään?

Tulosten mukaan Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta tuki kävijöiden sen hetkistä sosiaalista elämää. Tuloksissa ilmeni, että kaikille neljälle haastateltavalle Kajaanin Päiväkeskus ry oli vertaistuen myötä voimavara, mikä auttoi jaksamaan arjessa sillä hetkellä. Ilman Kajaanin Päiväkeskus ry:n käyntiä ei heillä olisi välttämättä ihmiskontakteja niin paljon. Yhdellä haastateltavista ei normaali ihmiskontakteja ollut haastattelujen perusteella ollenkaan. Haastattelun mukaan hänen ainoa tukiverkostonsa sillä hetkellä oli Kajaanin Päiväkeskus ry ja viranomaiset. Kolme haastateltavasta koki saavansa vertaistuen kautta apua yksinäisyyteen. Kolmen haastateltavan mukaan toisten ihmisten kanssa keskustelu auttoi jaksamaan eteenpäin arjessa. Yksi haastateltavista koki saavansa sillä hetkellä vertaistuen kautta apua pääteettömänä olemiseen. Kajaanin Päiväkeskus ry on haastattelujen perusteella matalan kynnyksen toimintaa ja siksi sinne on haastateltavien mukaan helppo mennä.

Haastateltavista kaksi koki Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan taloudellisesti auttavaksi toiminnaksi. He kokivat sillä hetkellä, että heille taloudellinen apu oli tärkeää arjessa selviytymisen tueksi. Yhdelle haastateltavista taloudellinen tuki koski ruokaa ja sitä, että hänellä ollut vara ostaa tarpeellisia tavaroita uutena, vaan hän sai tarpeelliset asiat Kajaanin Päiväkeskus ry:n kautta. Toiselle Kajaanin Päiväkeskus ry:n tuoma tuki oli haastattelujen perusteella muun muassa elintarvikkeissa, sillä sen myötä rahaa jäi laskuihin ja henkilökohtaiseen elämään. Haastatteluissa taloudellinen vähävaraisuus koettiin pahoinvointia lisääväksi ja vaikeuttavan arjessa selviytymistä.

Jokainen haastateltava koki voivansa paremmin vertaistuen ansiosta. Vertaistukea he saivat Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnasta ja siellä käyvistä toisista ihmisistä. Haastattelujen mukaan vertaistuki poisti kolmen haastateltavan elämästä yksinäisyyttä. Kaksi haastateltavista mainitsi sen, että Kajaanin Päiväkeskus ry toi tekemistä haastateltavien elämään. Yhdelle haastateltavista tämä poisti tylsistymistä ja piti poissa siten päihteiden parista. Arkielämän jokainen haastateltava koki paremmaksi Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä käymisen vuoksi. Eräs haastateltavista sanoikin haastattelussa, että kun viikonlopun yli odottaa niin taas maanantaina pääsee ihmisten ilmoille, eli päikkärille. Päikkäri on kävijöiden keskuudessa annettu nimi Kajaanin Päiväkeskus ry:lle.

Tutkimustuloksista kahden haastateltavan kohdalta kävi ilmi se, miten Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta toi rytmiä heidän arkeensa. Yksi haastateltavista koki arjen rytmin tärkeäksi tekijäksi tavoitteiden kannalta. Tavoitteita oli esimerkiksi hänen kohdallaan, että nousee aamulla ylös ja keksii tekemistä. Toisella haastateltavista oli elämän suunta ollut hukassa. Hän koki, että arjen rutiini, jonka Kajaanin Päiväkeskus ry oli tuonut hänen elämään, auttoi pitämään tätä suuntaa elämässä eteenpäin.

Tärkeä havainto oli myös se, että jokainen haastateltava koki, että Kajaanin Päiväkeskus ry:llä sai olla oma itsensä ja puhua ongelmistaan avoimesti. Kaikki haastateltavat kokivat, että keskustelu siellä oli avointa ja kannustavaa. Siten siellä oli helppo puhua myös vaikeistakin asioista.

Haastatteluissa ilmeni kahden haastateltavan kohdalla se, miten vaikea olisi lähteä etsimään uusi samanlainen paikka. He kokivat, että Kajaanin Päiväkeskus ry:n väki ei moralisoi entisten taustojen takia ja siksi sinne oli helppo mennä. Kotiin jääminen tai päihteisiin turvautuminen olivat kahdella haastateltavan kohdalla toinen vaihtoehto. Haastatteluissa ilmeni se, miten vaikeaa on lähteä etsimään uusia piirejä, sillä useissa paikoissa haastateltavat kokivat ihmisillä olevan asenteita ja ennakkoluuloja heitä kohtaan heidän aikaisemman taustansa vuoksi.

Mitä muutosta kävijän elämään tulisi, jos hän lopettaisi Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?

Tuloksissa nousi esille useaan otteeseen se, miten tärkeäksi haastateltavat kokivat Kajaanin päiväkeskus ry:n sosiaalisen vaikutuksen heidän elämäänsä. He kokivat, että jos

he lopettaisivat käymisen, niin sosiaalinen elämä pienentyisi tai sitä ei olisi ollenkaan. Yksinäisyys oli myös eräs vastauksista. Haastateltavien arvion mukaan se johtaisi heidän kohdallaan siihen, että olisi vain kotona tai ajautuisi päihteiden pariin.

Tuloksista ilmeni myös, että haastateltavat kokivat, että taloudellinen tuki vähenisi jos he lopettaisivat Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen. Taloudellinen tuki koski haastateltavilla ruuan, vaatteiden ja kodin perustavaroita. Kodin perustavaroina he kertoivat saavansa astioita, ruokailuvälineitä, kodin koneita, kalusteita ja asumiseen kuuluvia sisustusmateriaaleja. Nämä toivat haastattelujen perusteella kodin tuntua sen hetkiseen asumiseen.

Jokainen haastateltava koki, että vertaistuki vähenisi sosiaalisen verkoston pienenemisen myötä. Vertaistuen kuten keskustelun ja yhdessä olemisen samanlaisen taustan omaavien kanssa vaikeutuisi tai loppuisi kokonaan. Haastateltavat kokivat, että ei olisi enää paikkaa minne mennä tai ei olisi mitään tekemistä. Yksi haastateltavista vertasikin Kajaanin Päiväkeskus ry:tä perheeseen. Hänen kokemuksen mukaan käynnin lopettaminen tarkoittaisi perheestä luopumista.

Kerro kehittämisidea Kajaani Päiväkeskus ry:lle?

Kajaanin Päiväkeskus ry pyysi kehittämisideoita, jotta he voisivat kehittää toimintaansa. Kehittämisideat, joita haastateltavilta sain kerron alla lyhyesti. Kehittämisideoita olivat:

- Pieniä hantti hommia joilla voisi rahoittaa Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaa.
- Vertaistukea ja apua kotona asuville alkoholisteille ja vähävaraisille, jotka eivät pääse Kajaanin Päiväkeskus ry:lle. Tämä oli lähinnä vapaaehtoistyöhön perustuvaa.
- Kehittää toimiva juttelupiiri, joka toimisi säännöllisesti. Vapaa ehtoinen vetäjä tälle juttelupiirille.
- Järjestää tapahtumia, jossa Kajaanin Päiväkeskus ry olisi pääroolissa. Ehdotuksia oli muutama, kuten makkaranpaisto iltamat ja peli-iltoja. Iltatoimintaa, jotta illoiksi-kin tulisi tekemistä.

8 Tulosten pohdinta

Sosiaali- ja terveydenhuollon yhteisenä tavoitteena on edistää terveyttä, ehkäistä ja hoitaa sairautta, sekä lievittää kärsimystä. Kolmannen sektorin toimintaan kuuluu terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy ihmisten pahoinvointiin. (Behm 2015, 11.) Kajaanin Päiväkeskus ry toiminnallaan tukee syrjäytyneitä ihmisiä psyykkisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti. Se on toiminnallaan luonut kävijöilleen tukiverkoston, joka tukee juuri heidän elämänsä ongelmia ja antaa arkeen rutiinia sekä tekemistä.

”Kun ihmiset elävät niukkuudessa ja joutuvat laskemaan jokaisen euron, voi tuen myöhästyminen saattaa yksinasuvan tai perheen hankalaan asemaan ja jopa täydelliseen rahoittomuuteen päiväksi tai pariksi, kunnes tuki maksetaan tilille” (Blomberg ym. 2016, 47.)

Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät ovat suurelta osin vähävaraisia ihmisiä, jotka joutuvat miettimään tarkkaan rahavaransa. Kajaanin Päiväkeskus ry tukee heidän niukkaa elämäänsä pienillä, mutta tarpeellisilla avunannoilla. Monet toimeentulotuen asiakkaat kärsivät erilaisista terveydentilaan liittyvistä rajoitteista. Tämän vuoksi siirtyminen avoimille työmarkkinoille ei ole heille todellinen vaihtoehto. Toimeentulo joudutaan usein kokoamaan erilaisista tuista, joita asiakkaalle myönnetään määräaikaikaisina päätkinä ja yleensä vasta pitkän odotusajan jälkeen. (Blomberg ym. 2016, 16 - 17, 59.)

Kajaanin Päiväkeskus ry on matalan kynnyksen toimintaa. Ihmisen on helppo mennä sinne missä elämäntilanteessa tahansa. Toisten hyväksyminen juuri omana itsenään on vahvuus kävijöiden keskuudessa. Valtakunnallinen Sosiaali- ja terveysministeriön MIELI-ohjelma aloitti toimintansa löytääkseen keinoja tukemaan valtakunnallisesti ennaltaehkäisevää mielenterveys- ja päihdepolitiikkaa. MIELI-ohjelmaan sisältyy Kaste-hanke, joka laittoi kehittämistyölle tavoitteita. Näitä olivat yhden oven periaate ja matalankynnyksen lisääminen, osallisuuden lisääminen, erityisryhmien avunsaannin kehittäminen sekä asiakkaiden palveluketjujen kehittäminen. (Partanen ym. 2015, 505 – 506.)

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen tarjoaminen asiakaslähtöisesti ja kustannustehokkaasti vaikuttavat palvelurakenteessa asiakasryhmien saamiin palveluihin. Erityisesti mielenterveys- ja päihdehoitosuunnitelmassa huomioitiin vakavista mielenterveys ja päihdeongelmista kärsivät ihmiset, rikolliset, sekä miehet. Palvelutarjonnan tulisi tulevassa pal-

velurakenteessa etsiä keinoja juuri näiden ryhmien tarpeisiin. Mielenterveys- ja päihdeongelmaisten palveluissa tarvitaan monimuotoisia palveluja ja moniammatillista henkilöstöä. (STM 2016, 26). Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät koostuvat juuri näistä ihmisryhmistä. Se tarjoaa toiminnallaan tärkeää psyykkistä ja sosiaalista tukea ihmisille, jotka ovat syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa yhteiskunnassamme.

KASTE- hankkeeseen sisältyi Kainuun alueelle tärkeitä ehdotuksia mielenterveys- ja päihdehoitotyötä ajatellen. Lainaukset ovat suoraan muuttumattomina, että asian sisältö pysyy samana:

”Kunnat koordinoivat julkiset, kolmannen sektorin ja yksityisen sektorin mielenterveys- ja päihdepalvelut toimivaksi kokonaisuudeksi”(STM 2016, 18).

”Kunnat tehostavat perus- ja avopalveluja mielenterveys- ja päihdetyön päivystyksellisiä, liikkuvia ja konsultaatiopalveluja lisäämällä, jolloin laitospaikkojen tarve vähenee. Erikoistason mielenterveys- ja päihdepalveluiden avohoito yhdistetään ja psykiatrinen sairaalahoido siirretään yleissairaaloiden yhteyteen.”(STM 2016, 18.)

”Työikäisten mielenterveys- ja päihdehäiriöiden ehkäisyä ja varhaista puuttumista edistetään työterveyshenkilöstön täydennyskoulutuksella, vahvistamalla työterveyshuollon koordinaattoroolia työpaikan, muun terveydenhuollon ja kuntoutuksen välillä sekä Kelan korvauskäytäntöjä kehittämällä” (STM 2016, 19).

”Työikäisten mielenterveys- ja päihdeongelmaisten työttömien työkykyongelmiin puututaan ajoissa ja työkyvyttömyyseläkkeellä ja kuntoutustuella olevien kuntoutujien työllistymisedellytyksiä parannetaan” (STM 2016, 19).

Kajaanin Päiväkeskus ry on kolmannen sektorin toimintaa. Se antaa kävijöilleen vertaistukea, sosiaalista tukea, tekee ennaltaehkäisevää mielenterveys- ja päihdehoitotyötä ja kannustaa kävijöitään eteenpäin elämässä. Vertaisten tuki ehkäisee myös syrjäytymistä, mikäli muut sosiaaliset kontaktit häviävät. Osallisuus on keino syrjäytymisen estämiseen, ja syrjäytymisessä on usein kyse vajavaisista sosiaalisista suhteista. Vertaistukitoiminta on tärkeää ja mielenterveys- ja päihdeongelmallisille äärimmäisen tärkeää. Yhteiskunnassa olisi myös tärkeää miettiä miten voisi saada syrjäytymisvaarassa oleva hakeutumaan vapaaehtoistoiminnan piiriin ensimmäistä kertaa. (Särkelä & Kukko 2014, 36; Lahdenmäki & Nevala 2015, 29 - 31.)

Hoitoon hakeutumisen kynnyksen on todettu madaltuneen vertaistuen avulla. Ihmisen lähestyy vertaistuen antajaa helpommin kuin ammattiauttajaa. Toisen samassa tilanteessa olevan ihmisen kuuntelu tukee kuntoutujaa ja lisää siten turvallisuuden tunnetta. Vertaistuesta saatu toivo, kannustus ja kokemukset auttavat ihmistä eteenpäin elämässä. (Lahdenmäki ym. 2015, 31.)

Kurki- Kangas (2016, 1) toteaa Gradussaan heti alkusanoissa, että edistävän ja ennaltaehkäisevän mielenterveys- ja päihdehoitotyön kehittämiseksi on edelleen tarvetta. Samaisessa teoksessa hän toteaa myös, että aihe on ajankohtainen, sillä mielenterveys- ja päihdetyössä edistävän ja ehkäisevän työn merkitystä painotetaan kansallisesti ja kansainvälisestikin enemmän, sekä palvelujärjestelmän uudistamisen yhteydessä edistävien ja ehkäisevien palvelujen asemaa uudistetaan. Terveystieteiden tutkimuskeskus toteaa, että yhteiskunnassa tasa-arvoinen hoito voisi toteutua.

Henkilön kyky tuntea yksinäisyyttä tekee hänestä ihmisen. Ihmisellä on tarve sosiaalisiin suhteisiin, ja jos niitä ei ole, hän kärsii. Ihmiselle on evoluution mukana kehittynyt luontainen tarve elää muiden ihmisten kanssa siten, että heidän välillään on yhteys. Turvallisuuden tunne, joka syntyy sosiaalisissa kontakteissa, on täten tärkeä tekijä yhteisöjen syntyemisessä ja eloonjäämisessä. (Cacioppo ym. 2008, 7, 15.)

Kajaanin Päiväkeskus ry on tehnyt itsensä tarpeelliseksi kävijälleen. Yhteisön pysyvyyteen vaikuttaa kolme asiaa. Niitä ovat vastavuoroinen osallistuminen, yhteisön näkeminen yhteisenä yrityksenä sekä yhdessä jaetut asiat. (Wenger 1998, 72 - 74.) Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät ovat vähävaraisia, syrjäytyneitä ja useilla heistä on mielenterveys- tai päihdeongelma, mihin he tarvitsevat vertaistukea toisiltaan. Suurella osalla kävijöistä on työttömyyttä ja sen vuoksi arjesta puuttuu suunta ja säännöllisyys. Mielenterveyskuntoutajat ovat sairautensa vuoksi usein tilanteessa, jossa elämän peruspilarit, kuten toimeentulo, sosiaaliset verkostot ja mielekäs tekeminen murtuvat tai katoavat kokonaan. He kokevat yksinäisyyttä ja tarpeettomuuden tunnetta ja voivat siten syrjäytyä yhteiskunnasta sekä taloudellisesti ja sosiaalisesti. (Pöyhönen 2003.)

Hannah Arendt määritteli jo aikoinaan teoksessaan *Viva Activa* (1958) ihmisyyden siten, että ihmisestä tulee ihminen vasta yhdessä muiden ihmisten kanssa. Särkelä ja Kukko (2014, 36 - 37) näkevät myös yksilölähtökohdan, mutta painottavat silti osallistumisen ja

sosiaalisten suhteiden olemassa olon tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Tärkeimpänä asiana haastatteluissani nousi esille useaan otteeseen se, miten tärkeänä Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät kokivat sen, että siellä saa olla oma itsensä.

Vertaistuen kautta ihmiset löytävät paljon ystäviä, joihin pidetään yhteyttä säännöllisesti. Ihmiselle on äärimmäisen tärkeää se tunne, että hän tietää, ettei tarvitse olla ykin. Vertaistuesta on hyötyä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja siten se vahvistaa ihmistä itseään. Se on hänen sosiaalinen pääomansa. Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa. Näissä samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet henkilöt tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa tietoa ja kokemuksia. (Rinkinen 2012, 36 - 39; Huuskonen 2010.) Tutkimukseni tuloksissa haastateltavat tarkoittivat kokemusten jakamisella sitä, että vertaiselle pystyy paremmin kertomaan asioita sekä antamaan tukea, jos on elämässään kokenut samanlaisia vaikeuksia tai asioita. Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät ovat tehneet paikasta juuri omannäköisensä ja sen vuoksi siitä on tullut tiivis yhteisö. Haastattelujen ja tulosten perusteella Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät tarvitsevat Kajaanin Päiväkeskus ry:tä ja sen toimintaa elämäänsä.

8.1 Ammatillinen kasvuni

Opinnäytetyöni edetessä opin etsimään tietoa laaja-alaisesti aiheestani. Tietoa oli paljon, mutta aiheen tutkijana opin huomaamaan oliko tieto tutkittua ja ajantasaista. Opin myös samalla pohtimaan asioita nojautuen tieteelliseen näyttöön. Mielenkiintoista oli huomata se, että mikä on oleellista tietoa, on myös tärkeää jatkumon kannalta. Tulevaisuudessa sairaanhoitajana osaan paremmin kyseenalaistaa tietoa ja punnita saamani tiedon merkitystä työlleni.

Ammattikorkeakoulujen aluevaikuttavuutta ei tule tarkastella erillisenä tulostavoitteena vaan osana laadukasta tutkimustoimintaa (Melin, Zuijdam, Good, Angelis, Enberg, Fickers, Puukka, Swenning, Kosk, Lastunen & Zegel 2015, 162). Tämä laadukas tutkimustoiminta on oppimani mukaan juuri tärkeää toiminnan tuloksellisuuden kannalta. Tutkimusten tulokset antavat toiminnalle teoriaa pohjaa. Teoria antaa tietoa, miten asioita kannattaa tehdä, että siitä tulee mahdollisimman suuri hyöty tekijälleen.

Opinnäytetyön myötä tietämykseni kasvoi teoria pohjalta. Teorian ajattelemisen ja asioiden hahmottaminen käytäntöön vahvistuivat. Opin miettimään miksi asioita tutkitaan ja mitä hyötyä tutkimuksilla on tulevaisuudessa työskennellessäni sairaanhoitajana. Esi-merkkinä otan vertaistukitoiminnan ja sen merkityksen sosiaali- ja terveydenhoito alalla. Vertaistukitoiminta on vapaaehtoista ja se yhdistää, sekä tukee ihmistä. On mietittävä, millä keinoilla mielenterveys- ja päihdekuntoutuja saataisiin motivoitumaan, jotta hän ha-keutuisi vertaistuen piiriin ensimmäistä kertaa. Tämän vuoksi sairaanhoitajien tietämystä vertaistuesta, sen saatavuudesta ja hyödyistä tulisi lisätä. Näin hoitohenkilökunta osaisi kertoa eri harrastuksista ja siten motivoida potilaita osallistumaan ja saamaan sitä kautta vertaistukea.

Opinnäytetyössäni suurin ammatillinen kasvuni tapahtui kolmannen sektorin toiminnassa. Käsitteideni kolmannen sektorin laajuudesta ja toiminnasta muuttuivat. Kolmannen sekto-rin toiminta on laajaa ja sen juuret ulottuvat syvälle yhteiskuntaan. Oikein verkostoitu-neena kolmas sektori tukee ihmistä moniulotteisesti. Tästä sain hyviä kokemuksia harjoit-telua suorittaessani ja opinnäytetyötä tehdessäni. Kolmannen sektorin toiminnan mahdol-lisuudet tukea ihmisiä monin tavoin hämmästyttivät. Kehittämistyön näkökulmasta vaiku-tuksia voidaan kuvata esimerkiksi siten, että valmennukseen osallistuneiden pitkäaikais-työttömien itsetunto kohoaa projektissa, jonka tavoitteena on kohderyhmän elämänhallin-nan parantaminen. (Moilanen ym. 2014, 21.)

Opinnäytetyön tekeminen kehitti minua ammatillisesti etenkin terveyttä edistävään toimin-taan. Kajaanin Päiväkeskus ry:ssä kohtasin eri ikäluokkia. Heillä oli erilaisia taustoja ja he kärsivät erilaisista ongelmista. Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijät ovat yhteiskunnassa vä-hempiosaisia omilla tavoillaan. Opinnäytetyössä sain kuulla monta elämän tarinaa ja nähdä elämän nurjaa puolta. Tämä toi myös kasvattavan kokemuksen sairaanhoitajana työskentelyyn. Osaan kohdata paremmin ihmisen yksilönä. Tämä tukee minua tulevaisuu-nessa työssäni, jossa kohtaan erilaisia ihmisiä sairaanhoitajan ammatissa. (Ammattikor-keakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 65.)

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseni noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaessa tutkija työskentelee rehellisesti. Huolellisuus ja tarkkaavaisuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä esittämisessä ja tulosten arvioinnissa kuuluvat hyviin käytäntöihin. Tutkijan täytyy soveltaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointimenetelmiä sekä toteutettava avoimuutta tuloksia julkaistessaan. Tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava yksityiskohtaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23 - 24, 227; Kylmä & Juvakka 2007, 127 - 129, 227.)

Opinnäytetyössäni teorianäytteenä olen käyttänyt ajankohtaista kirjallisuutta, eritasoisia tutkimuksia sekä internet lähteitä. Kenenkään toisen tekstiä ei ole plagioitu vaan kaikki tekstiitteet on merkitty asianmukaisesti lähdemerkinnöin. Asioita olen pohtinut omien ajatusten kautta nojaten tutkittuun ja ajantasaiseen näyttöön perustuvaan tietoon. Olen harkiten myös käyttänyt vanhempaa tietoa, mutta silti ajantasaista tietoa, jotta olen saanut selville asioiden jatkumon.

Yksi keskeinen eettinen tekijä aiheeni valinnassa on yhteiskunnallinen ulottuvuus eli tutkimuksestani on hyötyä kanssaihmisille (Kylmä ym. 2007, 143 - 147). Opinnäytetyöni tulokset kertovat pitkäaikaisten kävijöiden näkemyksen Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan tarpeellisuudesta heidän elämäänsä. Opinnäytetyöni tuloksista tulee olemaan hyötyä Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnan kehittämiselle.

Haastatteluuni osallistuvien henkilöllisyyttä olen suojellut tuloksia analysoidessani. Tutkija joutuu tasapainottelemaan riittävän ja liian tiedon antamisen välillä. Liiallinen tutkittavien suojeleminen voi vääristää tutkimustuloksia, koska raportoitaessa kaikki tärkeät seikat tulee mainita. Tutkimustulosten eettinen raportointi merkitsee oikeudenmukaisuutta, avoimuutta, rehellisyyttä sekä tarkkuutta tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Kylmä ym. 2007, 153 - 155.)

Opinnäytetyöni kohderyhmänä on pieni yhteisö ja haastateltavien määrä on pieni. Materiaalista on helposti tunnistettavissa haastateltava, jos liian tarkkaan kertoo aineistosta. Tämän vuoksi olen tarkkaan miettinyt sitä, miten laajasti julkaisen tutkimusmateriaalia opinnäytetyössäni. Kaikki saamani materiaali on analysoinnin jälkeen hävitetty asianmukaisesti.

Tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt paljon aikaa paikan tutuksi tulemiseen ja haastateltavien ihmisjoukon ajatusmaailman tutkimiseen ennalta. Tämä onnistui hyvin kuuden viikon harjoittelujakson aikana, jolloin pääsin tutustumaan ympäristöön, toimintaan ja ihmisiin. Tämä auttoi minua sisäistämään tutkittavien ihmisten ja tutkimusaiheen symbioosin. Varoin kuitenkin keskustelemasta opinnäytetyön aiheesta kävijöiden kanssa. Tämän tein siksi, että liiallinen aiheen tieto olisi voinut vääristää tutkimustuloksia. Harjoitteluni aikana opin myös arvostamaan tutkimukseni aihetta enemmän ja siten halusin tehdä opinnäytetyön, millä on merkitystä Kajaanin Päiväkeskus ry:n tulevaisuudelle.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Haastatteluita tehdessäni tuli mielenkiintoinen ilmiö esille haastateltavien ajatuksista ja ennakkokäsitteistä mielenterveys- ja päihdepuolen asiakkaita kohtaan. Nämä ilmenivät haastatteluissa haastateltavien omina kokemuksina. Tämä olisi hyvä jatkotutkimus aihe, missä käydään läpi kanssaihminen ja hoitajien ajatuksia, sekä kokemuksia mielenterveys- ja päihdepuolen asiakkaista yhteiskunnassamme.

Kajaanin Päiväkeskus ry:llä tekemässäni haastattelussa tuli kehittämisehdotuksia haastateltavilta Kajaanin Päiväkeskus ry:lle. Ehdotuksia tuli toiminnalliseen kehittämiseen, tapahtumien järjestämiseen, iltatoiminnan kehittämiseen ja vertaistuen kehittämiseen. Ehdotukset tulivat kävijöiltä itseltään, joten niiden tarpeellisuus on todellista.

Nämä kaikki ehdotukset olisivat sopivia aiheita, jotka tukisivat Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaa tulevaisuudessa. Samalla nämä aiheet toisivat uusia näkökantoja kolmannen sektorin toiminnan kehittämiseen, vertaistuen määrän kasvattamiseen ja ihmisten hyvinvoinnin tukemiseen. Uudet tutkimukset ja niiden tulokset tukevat yhteiskuntaamme.

Lähteet

- Behm, M-M. (2015). Ihanteet ja arki päihteiden käytön puheeksi ottotilanteissa päivystysvastaanotoilla - Eettisten periaatteiden toteutuminen. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Kuopio: Suomen Yliopisto.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1944-1>
- Blomgren, S., Karjalainen, J., Karjalainen, P., Kivipelto, M., Saikkonen, P. & Saikku, P. (toim.) (2016). Sosiaalityö, palvelut ja etuudet muutoksessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. (2008). Loneliness. Human Nature and the need for Social Connection. New York: W.W. Norton & Company.
- Dufva, V. & Niemelä, J. (2003). Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanalla. Juva: PS- kustannus.
- Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. (2013). Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Helne, T. (2002). Syrjäytymisen yhteiskunta. STAKES. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hietala, O. & Rissanen, P. (2015). Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Sinivuori, E., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). Tutki ja kirjoita. (6.uud. laitos ed.). Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Holm, J., Huuskonen, P., Jyrämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. (2010). Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut Oy.
- Huotelin, H. & Komonen, K. (2006). Työpajat nuorten hyvinvoinnin tukijana. Teoksessa Komonen, K. (toim.) Työpajan toimintaa kehittämässä. Työpajojen kehittäminen Etelä Savossa- hankkeen kokemukset. Mikkelin Ammattikorkeakoulu.
- Huuskonen, P.(2010). Vammaispalvelujen käsikirja. Itsenäisen elämän tuki. Vertaistuki. Vertaistuki. Vertaistuell on merkitys. Vertaistukea ja ammattiapua rinnakkain. Verkot -projekti 2007-2010. Asumispalvelusäätiö ASPA.

- Hyväri, S., Laine, T. & Vuokila-Oikkonen, P. (2010). Syrjäytymistä vastaan. sosiaali - ja terveysalalla. Riika: Sanoma Pro oy.
- Hyväri, S. & Rissanen, P. (2014). Kuntoutujien kokemustutkimuksen menetelmät. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 4 (51).
- Iija, A. (2009). Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Henttinen, K. Iija, A. & Mattila, E. Kuuntele minua. Helsinki: Tammi
- Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteestä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karjalainen, J. Yle uutiset. Bisnesmiehestä syrjäytyneiden auttajaksi: Jukka käy asunnoissa, joihin muut eivät halua mennä [http://yle.fi/uutiset/3-9422090 päivitetty 25.1.2017 klo 12:51](http://yle.fi/uutiset/3-9422090_päivitetty_25.1.2017_klo_12:51). Luettu 17.3.2017
- Karjalainen, J. (2016). Toimeentulotuen tuolla puolen – hätäavusta yhteisötalouteen? Teoksessa S. Blomgren, J., Karjalainen, P., Karjalainen, M., Kivipelto, P., Saikkonen & P. Saikku (toim.), Sosiaalityö, palvelut ja etuudet muutoksessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Karppinen, K. & Savioja H. 2007. Tutkimuksen osa 2. Koulu ja syrjäytymisen riskitekijät. Opetushallitus. Teoksessa Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – löytyykö huono- osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Alatupa, S. (toim.), Karppinen K., Keltikangas- Järvinen, L. & Savioja, H. Helsinki: Edita Prima.
- Kerätär, R. (2016). Kun katsoo kauempaa, näkee enemmän: Monialainen työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointi pitkäaikaistyöttömillä.
- Kivelä, P. (2014). Syrjässä syrjäytyneet. Pelon sosiaalipolitiikka ja verkostoyhteistyön mahdollisuudet maaseudulla. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kiviniemi, K. (2001).Laadullinen tutkimus prosessina. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Konttinen, E. nd. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Kolmas sektori. Käsité. Jyväskylän yliopisto. Luettu 14.3.2017. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>
- Koskiahio, B. (2015). Sosiaalisen kysymyksen ratkaiseminen tulevaisuudessa. Tieteessä tapahtuu, 1/2015, (s. 3-11). Helsinki: Tieteellisten seurain valtuus kunta.
- Kurki-Kangas, L. (2016). Edistävä ja ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Gradu. Tampereen Yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201611082531>
- Kuula, R. (2000). Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa. Joensuu: Joensuun Yliopistopaino.

- Kyllönen, C. (2017). Kansikuva. Valokuva Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijän työstä.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). Sisällönanalyysi. Hoitotiede 11(1), 6.
- Lahdenmäki, C. & Nevala, S. (2015). Nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan vertaistuki avohoidossa. Kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505259962>
- Lämsä, A-L. (2009). Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä: Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Melin, G., Zuijdam, F., Good, B., Angelis, J., Enberg, J., Fikkers, D. J., Puukka, J., Swenning, A. K., Kosk, K., Lastunen, J. & Zegel, S. (2015). Towards a future proof system for higher education and research in Finland. Helsinki: The Ministry of Education and Culture.
- Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015.(2016). Kansallisen mielenterveys - ja päihdesuunnitelman toimeenpanon ohjausryhmä. Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset. Sosiaali ja terveysministeriö.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3694-2>
- Mikkonen, A. (2016). Työllistävä työttömyys: laadullinen tapaustutkimus hybridisaatiosta kolmannen sektorin organisaatiossa. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201612195176>
- Moilanen, H. & Mäkeläinen, P. (2015). Kokonaisuudesta irrallaan oleva hanke ei jää elämään. Hyvinvointihankkeiden vaikutusten arviointi Etelä-Savossa. hankkeen loppuraportti. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Moilanen, P. & Räihä, P. (2001). Merkitysrakenteinen tulkinta. Tutkimus ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Aaltola, J. & Valli, R.(toim.). Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Möttönen, S. & Niemelä, J. (2005). Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. PS-Kustannus: Keuruu.
- Nylund, M & Yeung, A.(2005). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Paasivaara, L., Nikkilä, J. (2010). Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M., & Salo-Chydenius, S. (2015). Päihdehoitotyö (1. p. ed.). Helsinki: Sanoma Pro.

- Pessi, A- B Seppänen, M. (2011). Yhteisöllisyys. Teoksessa: Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Pohjala, A. A. (2015). Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Väyrynen, S., Kostamo- Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. Tallinna: United Press Global.
- Putnam, R. (2000). Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster.
- Putnam, R. D., Leonardi, R. & Nanetti, R.Y. (1993). Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy. New Jersey: Princeton University Press.
- Pöyhönen, E. (2003). Mielenterveyskuntoutujien klubitilo. Yhdessä kohti työelämää. Julkkari. Stakes: STM.
- Päiväkeskuksen toimintakertomus. (2016). Luettu 3.4.2017.
- Raunio, K. (2006). Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Rinkinen, R-M. (2012). Vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Opinnäytetyö. Pohjois- Karjalan Ammattikorkeakoulu.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012113017499>
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Salmi, T. (2014). Potilaan lääkärilehti. kolmannen sektorin toiminta-alue laajenee.
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/kolmannen-sektorin-toiminta-alue-laajenee/>
- Siisiäinen, M. (2002). Yhdistykset kolmannen sektorin toimijana. Kansalaisyhteiskunta. Tutkimus Jyväskyläläisistä yhdistyksistä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön www- sivut.
www.stm.fi
- Skelenburg, J. van & Klandermans, P. G. (2013). The social psychology of protest. Current Sociology.
- Suokko, J. Haastattelu. 23.11.2016. Päiväkeskus.
- Särkelä-Kukko, M. (2014). Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen. A. & Pyykkönen. A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys.
- Thitz, P. (2013). Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Väitöskirja. Diakonia- ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Tuomi, J. & Sarasjärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Vantaa: Hansa print Oy.

Tuononen, M. Klusterointi. (2005). Tietojenkäsittelytiede.
Laudaturseminaariesityksen kirjallinen tukimateriaali. Joensuun yliopisto.
<http://cs.joensuu.fi/~mtuonon/Klusterointimenetelmat.pdf>

Wenger; Etienne.(1998). Communities in Practise. Learning, Meaning and Identity.
Cambridge: Cambridge University Press.

Yeung, A. (2006). Onko antamisen ilo suuri ilo?. Terveyskirjasto.
Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim.



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Opinnäytetyöt
Muut opiskelijaprojektit

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja Kajaanin Päiväkeskus ry.
Työn ohjaaja Suokko Jukka, Petri Kempainen
Sähköposti petrikempainen@kajaani.net
Puhelin 044 7379637

TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Tekijän nimi	Kyllönen Carita SMM15K	Ryhmätunnus	SMM15K
Sähköposti	caritakyllonen@kamk.fi	Puhelin	0405092459
Tekijän 2 nimi		Ryhmätunnus	
Sähköposti		Puhelin	
Tekijän 3 nimi		Ryhmätunnus	
Sähköposti		Puhelin	
Tekijän 4 nimi		Ryhmätunnus	
Sähköposti		Puhelin	

TOIMEKSIANTO

Työstä tehdään ☒ Opinnäytetyö ☐ Projektitehtävä ☐ Kehittämistyö

Toimeksiannon lyhyt kuvaus Päiväkeskuksen kävijöiden kokemuksista päiväkeskuksen toiminnasta

Työn TK-tavoitteet

Aikataulu Suunnittelu syysy 2016, Suunnittelu ja toteutus kevät 2017, valmis syysy 2017

Kustannusarvio ja -vastuu

Ohjaava opettaja Arpaia Raila

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se julkaistaan pääsääntöisesti verkkokirjasto Theseuksessa tai kansitettuna versiona kirjaston kokoelmassa. Jos opinnäytetyön yhteydessä syntyy informaatiota, jota ei voi julkaista, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy.

Päiväys

Tekijän allekirjoitus

Tekijän allekirjoitus

Tekijän allekirjoitus

Tekijän allekirjoitus

Toimeksiantajan allekirjoitus

5.1.2017

Carit Kyllönen

Jukka Suokko

Kajaanin Päiväkeskus Ry: n säännöt

Nimi ja kotipaikka

1§ Yhdistyksen nimi on Kajaanin päiväkeskus ry, jota näissä säännöissä kutsutaan yhdistykseksi ja sen kotipaikka on Kajaani.

Tarkoitus

2§ Yhdistyksen tarkoituksena on totuttaa kansalaiset terveisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä välttämään fyysistä, psyykkistä ja henkistä pahoinvointia.

Toiminta perustuu kokonaisvaltaiseen käsitykseen ihmisestä ruumiillisena, sielullisena ja hengellisenä olentona.

Toiminnassaan yritys pyrkii erityisesti ottamaan huomioon sellaiset väestöryhmät, joiden keskuudessa yksinäisyys, toimeettomuus ja syrjäytyminen on runsasta. Tällaista yhdistyksen toiminnan kannalta merkittäviä ryhmiä ovat asunnottomat ja puutteellisesti asuvat, eläkeläiset, päihdeongelmaiset, työttömät ja yksinäiset ihmiset.

3§ Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys

1. Ylläpitää kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen pohjalta toimivaa päiväkeskusta syrjäytyneiden ihmisten ruumiillisen, sielullisen ja hengellisen hyvinvoinnin edistämiseksi,
2. Ylläpitää muutakin vastaavanlaista toimintaa syrjäytyneiden ihmisten pahoinvoinnin ennaltaehkäisemiseksi ja hoitamiseksi.
3. Pyrkii herättämään ja lisäämään yksityisten kansalaisten vastuutta syrjäymisen ehkäisystä ja hoidosta.
4. Pyrkii vapaaehtois- ja viranomaistahojen yhteistyön tehostamiseen syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi
5. Levittää syrjäytymistä koskevaa kirjallisuutta ja muuta materiaalia, sekä harjoittaa muutakin toimialaansa kuuluvaa koulutus-, julkaisu-, tiedotus- ja kokoustoimintaa.

4§ Toimintansa tukemiseksi yhdistys ottaa vastaan avustuksia, lahjoituksia ja testamentteja sekä järjestää rahankeräyksiä asianomaiset luvat saatuaan. Yhdistys voi jär-

jestää myyjäisiä, ylläpitää kirpputoria ja harjoittaa tavanomaista kioskikauppaa asianomaiset luvat saatuaan. Yhdistys voi omistaa ja hallita toimintaansa varten tarpeellista kiinteää ja irtainta omaisuutta.

Yhdistyksen toiminta ei saa johtaa voiton tai muun taloudellisen ansion hankkimiseen sen toimintaan osallisille eikä yhdistyksen toiminta muutoinkaan saa muodostua luonteeltaan pääasiallisesti taloudelliseksi.

Jäsenyys

5§ Yhdistyksen jäseneksi voivat liittyä 15 vuotiaat yhdistyksen tarkoituksen ja periaatteet hyväksyvät ja niitä tukevat henkilöt. Jäsenet hyväksyy yhdistyksen hallitus.

Jäsen voi erota yhdistyksestä ilmoittamalla erostaan kirjallisesti yhdistyksen hallitukselle tai sen puheenjohtajalle tai suullisesti yhdistyksen pöytäkirjaan.

Jäsen voidaan hallituksen päätöksellä erottaa yhdistyksestä, jos hän jatkuvasti jättää jäsenmaksunsa maksamatta tai jos jäsen toimii yhdistyksen sääntöjen ja periaatteiden vastaisesti.

6§ Jäsen on velvollinen maksamaan jäsenmaksunsa yhdistykselle. Jäsen maksun suuruudesta päättää yhdistyksen syyskokous.

Kajaanin Päiväkeskus ry
Kainuunkatu 9
87100 Kajaani

TOIMINTAKERTOMUS 2016

Päiväkeskuksen toiminta vilkastui huomattavasti edelliseen vuoteen verrattuna. Asiakaskäyntejä oli noin 8000. Talo toimi supistetusti rahoituksen puutteen vuoksi, Päiväkeskus oli suljettuna 4 kuukautta. Kyseisenä aikaa ei normaali päivätoimintaa ollut, mutta ylipäiväysruokia haettiin ja jaettiin 2 kertaa viikossa vapaaehtoistyöntekijöiden voimin. Valvottua päivätoimintaa oli 5 päivää viikossa 8 kuukauden ajan. Jäseniä 2016 vuonna oli 120.

TOIMINTA:

Asiakkaat saivat vertaistukea toisistaan porukalla käytyjen keskustelujen muodossa. Päiväkeskuksella järjestettiin 3 kertaa viikossa: aivojumppaa kerran viikossa ja karaokea 2 kertaa viikossa. Pienimuotoinen kuntosalin, puntin nosto- ja voimistelun oli käytössä päivittäin. TV:n katselu, päivälehden lukeminen ja ajankohtaisasioista keskusteleminen oli antoisaa ja runsasta. Päiväkeskuksella oli mahdollista sauna ja pestä pyykkiä päivittäin.

Retki Manamansalon kultahiekoille tehtiin toukokuussa. Retki kesti 3 päivää ja retkelle osallistui 25 henkilöä. Retki sisälsi sosionomiopiskelijan opinnäytetyön.

2016 vuonna tehtiin 7 kpl toiminnallista vastikkeetonta retkeä lähiympäristöön, Sotkamoon ja Kuhmoon. Näillä retkillä oli mukana yhteensä 60 henkilöä.

Kesäteatteriretkelle Paltaniemelle osallistui 25 henkeä. Retki jouduttiin tosin keskeyttämään ukonilman vuoksi.

Kevätkarkelot pidettiin Päiväkeskuksen pihamaalla. Siinä osallistujia oli 68 henkeä.

Asunnottomien yö-tapahtumaan osallistui 55 henkilöä.

Varsinaista pikkujoulua ei pidetty, mutta puurojuhlaan ja pienten lahjojen jakoon osallistui 45 henkilöä.

RUOKAHUOLTO:

Aamupala on tarjolla 5 kertaa viikossa, n.1000 annosta kuukaudessa.

Kaksi kertaa viikossa tarjolla oli lounas jäsenille, n. 400 annosta kuukaudessa.

Kaksi kertaa viikossa oli yleinen ylipäiväysruokien jako. Hakijoita oli n. 480 henkeä kuukaudessa. Tämän mahdollisti Prisma, Kisatori- ja Lönrotinkadun K-kaupat. Ruoka-tarvikkeita jaettiin myös tukiasuntoihin.

NETTIYHTEYS:

Asiakkailla oli mahdollisuus käyttää nettiä. Opastetusti asiakkailla oli mahdollisuus pank-kiasiointiin ja erilaisiin toimistoasiointeihin, kuten Kelaan.

KIRPPUTORI:

Runsaasti lahjoituksena saatuja tavaroita, keittiö ym. kodintarvikkeita sekä vaatteita, möimme pienellä summalla. Saadut rahat käytettiin ruokahuoltoon. Varattomille em.tava-rat ja vaatteet annettiin maksutta. Myös osasto 12:lta, Kaks:lta, haettiin asiakkaille vaatteita.

YHTEISTYÖKUMPPANIT:

Sosiaalitoimi: ohjasi asiakkaita Päiväkeskukselle.

Yleinen edunvalvonta: toimeksiantoja Päiväkeskukselle 20 kpl. Muita sosiaalisin perustein tehtyjä muuttoja oli 4 kpl.

A-klinikka: tutustumiskäyntejä opiskelijoille ja asiakasohjauksia Päiväkeskukselta A-klinikalle.

Kuntouttava työtoiminta: 4 henkilöä oli oppimis- tai työkokeilupaikalla, yhteensä 260 päivää.

Kajaanin Ev.lut seurakunta: Päihdediakoni vieraili usein, keskusteli ja antoi konkreettista taloudellista apua sitä tarvitseville. Päiväkeskuksen retkille saimme seurakunnan bussin käyttöömmme.AMK, KAO ja Savoni: Opiskelijoita työharjoittelussa 4 henkilöä, eripituisilla jaksoilla. Opiskelijat kävivät järjestämässä liikunnallista ohjelmaa viikottain.

Kajaanin Tukiasunnot ry ja Kajaanin Pietari: kolmelle asunnottomalle järjestettiin yhteistyössä asunto. Päiväkeskukselta tulivat kalusteet ym.kodin välttämättömät tarvikkeet.

Vankilasta vapautuville annettiin apua uuden elämän aloittamiseen.

KAM: opisikelijoita kävi tutustumassa Päiväkeskuksen toimintoihin.

OSMONKOTI: asukkaat kävivät päiväkahvilla ja vaateostoksilla usein.

RISE: Yhteistyösopimus on edelleen olemassa, mutta emme pystyneet ottamaan yhdyskuntapalelun suorittajia, epävakaan taloudellisen tilanteen vuoksi.

Kajaanin A-kilta: kilta toimii maanantai iltaisin Päiväkeskuksen tiloissa.

HENKILÖKUNTA:

Päiväkeskuksella toimi 1 palkattu henkilö, vastaava ohjaaja.

1 henkilö oli työllistämistuella ja 6 henkilöä toimi vapaaehtoistyössä, eri tehtävissä. Heille oli vapaaehtoistyöntekijän työsopimukset.

TALOUS:

Taloudellinen tilanne oli huono. Emme saaneet tarvitsemaamme rahoitusta ja sen vuoksi jouduimme pitämään talon suljettuna osan vuotta 2016. RAY:n rahoitukseen ei mennyt läpi.

Hallitus

Toimintaa hallinnoi vapaaehtoisista koostuva hallitus. Puheenjohtajana Marja-Leena Kortelainen, sihteerinä Sinikka Huurinainen, varapuheenjohtajana Petri Kemppainen. Hallituksen muina jäseninä toimivat Mika Sandel, Jari Häkälä, Helena Koivuranta sekä varajäsenenä Mervi Rimpiläinen ja Jouni Halonen.

Hallitus kokoontui 5 kertaa ja päätti 65:stä pykälästä.

Taloutta hoiti Tilitoimisto Lea Ohtonen. Tilintarkastaja oli Ernst&Young oy, Eero Huusko.

Toimintakertomuksen liite/vuonna 2016

Edunvalvonnan yhteistyö toimeksiantajan n. 20 tapahtumaa.

Vastikkeettomia toiminnallisia kainuun luontoon retkiä n. 7 kpl ja kulttuuritapahtumiin 1 kpl.

Talkooretki Manamansalon kultahietikoille 3 vrk. 20 hlö., sisältäen sosionomi oppilaan näytön.

Muita sosiaalisin perustein tehtyjä muuttoja 4 kpl.

AMK., KAO:n ja Savonian opiskelijaharjoittelijoita 4 hlö.

Kuntouttavan työn, työssäoppimispaikkoja ja työkokeilupaiikkoja 4 hlö. Yhteensä n. 260 päivää.

Lämmin ateria 2 krt. viikossa n. 400 annosta

Aamiainen joka arki- aamu n. 1000 annosta kuukaudessa.

Ylipäiväysruokien jako 2 krt. viikossa n. 480 hlö kuukaudessa.

Normaalin päiväkeskustoiminnan lisäksi ohjattua toimintaa n. 3 krt. viikossa.

Lukuisia tapahtumia yhteistyökumppanien kanssa mm. asunnottomien yö jne.

Päiväkeskus toiminut vapaaehtoisten voimin kesä- syyskuun.

Viikko-ohjelma

Maanantai

Klo 8.00-10.00 Aamupala

08:00-10.00 Sauna miehille

10:00-12:00 Sauna naisille

10:30 - Ruokajakelu niin kauan kuin jaettavaa riittää

12:00-13:00 Kuntopiiri/ terveystieto/

Tiistai

Klo 08:00- 10:00 Aamupala

12:00- Ruoka jäsenille (Jäsenmaksu 10e/ vuosi)

13:45-14:30 Musiikkia

Keskiviikko

Klo 08:00- 10:00 Aamupala

10:30- Ruokajakelu niin kauan kuin jaettavaa riittää

13:00- Aivojumppa

Torstai

Klo 08:00-10:00 Aamupala

12:00-13:00 Ruokailu (jäsenmaksu 10e /vuosi)

13:00-13:45 Keskustelu/ Toimintapiiri

13:45- 14:30 Musiikkia

Kesäaikana retket Kainuun luontokohteisiin

Perjantai

klo 08:00-10-00 Aamupala

10:00-12:00 Siivoustalkoot

10-11:30 Ohjattu ohjelma mieltymysten mukaan.

Arkipäivisin vapaata oleskelua/keskustelua.

Elämän ongelmatilanteissa ota yhteyttä ohjaajaan koskien ruoka-apua, asumista, apua viranomais asioinnissa jne.

Toiminta tukee päihdekuntoutujien kuntoutumista, yksinäiset löytävät seuraa.

SUOSTUMUSLUPA HAASTATTELUUN

Hei!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Carita Kyllönen Kajaanin Ammattikorkeakoulusta.

Teen opinnäytetyötä Kajaanin Päiväkeskus ry toiminnasta. Tarkoitukseni on tutkia kävijöiden kokemuksia päiväkeskuksesta ja samalla löytää kehittämisajatuksia Kajaanin päiväkeskukselle.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelun voi halutessaan keskeyttää. Haastateltavan henkilökohtaisia tietoja ei tule esille missään vaiheessa vaan tiedot salataan. Haastateltavan antamia kertomuksia kuitenkin voidaan julkaista opinnäytetyössä. Saatu aineisto on vain minun käytössä opinnäytetyötä tehdessäni. Saatu aineisto säilytetään ja hävitetään asianmukaisesti.

Jos asiasta ilmenee jotain kysyttävää ota yhteyttä alla olevan s. postin kautta.

Ystävällisin terveisin Carita Kyllönen

Kajaanissa 20.3.2017

caritakyllonen@kamk.fi

Teemahaastattelu

Esitiedot:

Kerro ikäsi, koulutustaustasi, tämän hetkinen perhetilanne/ siviilisääty ja työtilanne?

1. Mitä Kajaanin Päiväkeskus ry tuo kävijän elämään?

- Miten tulit mukaan Kajaanin Päiväkeskus ry:n toimintaan?
- Oletko pitkään käynyt Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnoissa?
- Mistä kuulit Kajaanin Päiväkeskus ry:stä?
- Millaisten yhteistyökumppaneiden piiriin sinua on ohjattu Kajaanin Päiväkeskus ry:ltä?
-

2. Mitä muutosta kävijän elämään tulisi, jos hän lopettaisi Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?

- Miten elämäsi on muuttunut, kun aloitit Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?
- Miten kokisit elämäsi muuttuvan jos Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminta lakkaisi?
- Minkä kokisit olevan haastavin muutos elämässäsi jos lopettaisit Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?
-

3. Kehittämisidea kävijältä Kajaanin Päiväkeskus ry:lle.

- Kerro jokin kehittämisidea Kajaanin Päiväkeskus ry:n toiminnalle?

Mitä muutosta kävijän elämään tulisi, jos hän lopettaisi Kajaanin Päiväkeskus ry:llä käymisen?

Melekone aukkohan se olis. Olis yksin (1)	Yksinäisyys (1)
Ilmasta ruokaa ei olis (1)	Ei ruokaa (1)
Ei ois paikkaa mihin mennä (2)	Ei paikkaa (2)
Ei oo varaa ostaa tavaroita ja vaatteita (1)	Ei varaa tarpeelliseen (1)
Ei oo muuta paikka (3)	Ei paikkaa (3)
Mä elän yksin ja ei oo kettää (3)	Yksinäisyys (3)
Ei ois kettää kelle puhua (1)	Ei vertaistukea (1)
Yksikseen pitäis miettiä(2)	Ei vertaistukea (2)
Mulla ei oo minkää näköstä sosiaalista verkostoo täällä (3)	Ei sosiaalista verkostoa (3)
Taloudellinen tilanne vaikeutus (2)	Taloudellinen tilanne vaikeutuu (2)
Yksinäisille päiville ei oo tekemistä (4)	Ei tekemistä, yksinäisyys (4)
Herkästi sit palais alkoholin pariin (4)	Palaa alkoholin pariin (4)
Täällä ainahi kuunnellaan (3)	Ei vertaistukea (3)
Semmonen aika tärkeä vertaistuki häviäis (4)	Ei vertaistukea (4)
Elämästä lähtis rutiini (2)	Rutiini puuttuu (2)
Elämästä puuttus suunta (4)	Elämästä puuttuu suunta (4)

Yksinäisyys 1 Yksin 3 Yksin 4 Yksin	Yksinäisyys 1, 3, 4
Taloudellinen tuki 1 Ei varaa ruokaan 1 Ei varaa tarpeelliseen 2 Taloudellinen tilanne vaikeutuu	Taloudellinen tuki vähenisi 1,2
Sosiaalinen tuki 3 Ei sosiaalista verkostoa	Sosiaalinen verkosto puuttuu 3
vertaistuki 1 Ei vertaistukea 2 Ei vertaistukea 3 Ei vertaistukea 4 Ei vertaistukea	Ei vertaistukea 1, 2, 3, 4
Rutiini 2 Rutiini puuttuu 4 Elämästä puuttuu suunta	Rutiini puuttuu 2, 4
Alkoholi 4 Paluu alkoholin pariin	Alkoholiongelma 4
Ei tekemistä 2 Ei paikkaa mihin mennä 4 Ei tekemistä	Ei tekemistä 2, 4

Elämään tulevat muutokset: Yksinäisyys: 1, 3, 4, taloudellinen tuki vähenee: 1, 2, sosiaalinen verkosto pienenee tai loppuu: 3, vertaistuki häviää: 1,2,3,4, rutiini häviää arjesta: 2, 4, alkoholiongelma: 4, ei tekemistä: 2, 4